MINISTÈRE DE LA GUERRE

RÈGLEMENT D'ÉDUCATION PHYSIQUE

APPROUVÉ PAR LE MINISTRE DE LA GUERRE
LE 25 JANVIER 1910

Édition mise à jour au 1er avril 1912

PARIS-LIMOGES
Henri CHARLES-LAVAUZELLE
IMPRIMEUR-ÉDITEUR MILITAIRE

Edgar Cyriax

MINISTÈRE

22200227356

Med
K10005

RÈGLEMENT

D'ÉDUCATION PHYSIQUE

MINISTÈRE DE LA GUERRE

RÈGLEMENT D'ÉDUCATION PHYSIQUE

APPROUVÉ PAR LE MINISTRE DE LA GUERRE
LE 21 JANVIER 1910

Édition mise à jour au 1er avril 1912

PARIS
HENRI CHARLES-LAVAUZELLE
Éditeur militaire
10, Rue Danton, Boulevard Saint-Germain, 118
(MÊME MAISON A LIMOGES)

1912

WELLCOME INSTITUTE
LIBRARY

Coll.	welMOmec
Call No.	QT

AVANT-PROPOS.

Le Règlement de 1902, basé sur les lois du développement corporel de l'homme, a posé les bases rationnelles de l'éducation physique, mais sa pratique a montré qu'il était peut-être trop touffu, trop compliqué, et le petit nombre d'instructeurs en possédant véritablement la technique n'a pas permis d'en retirer tous les avantages qu'on était en droit d'en attendre.

Il apparait nécessaire, non de faire un retour en arrière, non de faire un choix entre les diverses doctrines gymnastiques — la vérité est une — mais de faire plus simple, plus à la portée de tous les gradés.

Le présent Règlement n'est donc pas un **exposé de principes,** mais un **simple précis** qui laisse aux cours professés dans les Ecoles le soin d'approfondir et de développer la doctrine même de l'éducation physique.

D'ailleurs, au moment où le service de deux ans avec ses obligations ne fait que commencer à porter ses fruits, et où les S. A. G. n'ont pas encore acquis le développement intensif que tout fait présager, il serait prématuré et même irrationnel de vouloir résoudre *ne varietur* le problème compliqué de la gymnastique moderne.

Le nouveau Règlement marque donc **une simple étape** et réserve à l'avenir le soin de préciser la forme définitive à donner **à l'éducation physique contemporaine.**

Il abroge celui du 22 octobre 1902.

L'ÉDUCATION PHYSIQUE.

CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES.

1. L'éducation physique a pour objet le développement, l'entretien et le perfectionnement de l'individu.

Elle est basée sur l'état physique des sujets et la connaissance des effets physiologiques des divers exercices.

Commencée dès l'enfance, elle est poursuivie chez l'adulte et poussée d'une façon tout particulièrement intensive pendant le séjour sous les drapeaux.

2. Dans l'armée, **l'éducation physique est donnée à tous, aux hommes du service armé comme à ceux du service auxiliaire.**

Les soldats du service armé sont instruits dans leur unité par le chef de cette unité secondé par son cadre, les hommes du service auxiliaire par un cadre spécial désigné par le chef de corps ou de détachement.

3. Tous les officiers doivent connaître les effets physiologiques des divers exercices et être capables de composer rationnellement les leçons.

Les chefs de corps s'attachent au **perfectionnement des instructeurs des unités**; ils utilisent à cet effet les officiers et sous-officiers qui ont suivi les cours de l'Ecole Normale de gymnastique et d'escrime.

Les officiers sortant de Joinville doivent **vulgariser** les méthodes d'enseignement de l'Ecole et donner aux officiers, sous-officiers, caporaux et brigadiers, dans des conférences faites, soit par groupe, soit pour l'ensemble du corps, toutes les indications qui peuvent leur être utiles pour diriger méthodiquement et rationnellement l'éducation physique.

Ces **conférences** portent **sur la doctrine** de l'éducation physique, **la méthode, l'hygiène de l'exercice, l'entraînement.** Il y est donné des notions très simples sur le corps humain et la valeur des différents exercices.

Une **instruction pratique quotidienne** (ou en tout cas aussi fréquente que possible) est donnée par les officiers sortant de Joinville aux lieutenants, sous-officiers, caporaux et brigadiers qui ne sont pas passés par l'Ecole normale jusqu'à leur préparation complète aux fonctions d'instructeur.

Les lieutenants et les gradés doivent s'entretenir dans la pratique des exercices physiques, afin de joindre l'exemple au précepte et de faire preuve en toute circonstance de vigueur et d'endurance. Leurs aptitudes sont constatées par une mention spéciale au dossier du personnel des officiers et au carnet de notes des gradés.

Les sous-officiers, caporaux et brigadiers de toutes armes, libérables dans l'année, sont préparés spécialement en vue de fournir des instructeurs compétents aux sociétés d'entraînement physique et de préparation militaire agréées par le Ministre de la guerre.

4. L'état physique des hommes est constaté lors de l'incorporation et avant les manœuvres d'automne par un médecin militaire.

Le résultat de cette visite est mentionné sur le registre médical d'incorporation et sur la fiche médicale insérée dans le livret matricule de chaque soldat.

Les officiers des unités assistent à la visite médicale d'incorporation et aux visites annuelles qui précèdent les manœuvres d'automne; ils sont tenus de connaître les fiches médicales de leurs hommes. Ils peuvent ainsi **apprécier** la direction qu'ils ont à donner à l'éducation physique de chacun et **la quantité d'efforts à demander.**

Le médecin est le collaborateur des officiers d'unité en ce qui concerne l'éducation physique du soldat; il les aide en leur prêtant le concours de ses connaissances professionnelles toutes les fois qu'il y est fait appel.

Il est le conseiller journalier des cadres chargés de l'instruction des malingres et des hommes du service auxiliaire.

A défaut de spiromètre et de compas thoracique, les pesées et les mensurations constituent les procédés les plus simples pour se rendre compte des progrès accomplis par l'éducation physique (1).

5. L'éducation physique comporte :

a) **Pour tous sans distinction,** la gymnastique éducative individuelle et la gymnastique éducative collective;

b) **Pour tous, mais seulement suivant leurs aptitudes particulières,** la gymnastique d'application constituée par des applications militaires et sportives;

c) **Pour une élite,** la gymnastique de sélection qui comprend certains exercices spéciaux aux agrès et certains sports exigeant des facultés particulières.

---

(1) La différence entre les périmètres thoraciques pris après une inspiration et après une expiration profondes donne la mesure de l'ampliation thoracique. La mesure du périmètre thoracique se prend au moyen du ruban métrique, dans un plan horizontal, au-dessous des tétons, les bras pendants.

TITRE Ier.

GYMNASTIQUE ÉDUCATIVE.

CHAPITRE Ier.

PRINCIPES GÉNÉRAUX.

6. La gymnastique éducative assouplit, développe, entretient, fortifie et prépare à la gymnastique d'application.

Elle arrive à ce résultat :

1° Par l'activité intense et régulière qu'elle imprime aux grandes fonctions organiques, et tout particulièrement à la respiration, à la circulation et à la digestion;

2° Par l'éducation du système nerveux;

3° Par le développement rationnel de toutes les parties du corps et notamment des muscles.

7. Pour produire l'effet qu'on en attend, cette gymnastique doit tenir compte des **principes d'exécution** suivants :

1° **Avant tout mouvement,** placer le corps dans une attitude [*position fondamentale* (1) ou *position initiale* (2)] donnant un **point d'appui** aussi fixe que possible aux régions à mettre en mouvement et **immobilisant** toutes les autres parties du corps.

Faute d'observer cette prescription, le corps prend une attitude de **compensation** facilitant le mouvement au détriment de l'effet à produire;

2° Sauf en ce qui concerne certains mouvements pour lesquels une détente rapide est à rechercher, exécuter chaque mouvement avec le **maximum d'amplitude,** sans saccade et en « **conduisant** » le mouvement.

La **vitesse** d'exécution des mouvements est **variable;** elle dépend du poids et de la longueur de la ré-

---

(1) Par abréviation P. F.
(2) Par abréviation P. I.

gion déplacée ainsi que de l'effet utile qu'on se propose d'obtenir;

3° Exercer successivement **toutes les régions du corps.**

Chaque mouvement est toujours exécuté d'abord à **gauche**, puis répété à **droite.**

8. Il appartient à l'instructeur de régler judicieusement l'intensité des mouvements qui peut être augmentée notamment :

1° Par le choix de l'attitude de départ;

2° Par une inclinaison plus grande de la région déplacée;

3° Par l'emploi de poids additionnels et notamment de l'arme;

4° Par la durée accordée à chaque mouvement ou à chaque temps d'arrêt.

9. La gymnastique éducative s'exécute sans équipement.

Il convient d'éviter dans la tenue tout ce qui peut comprimer les organes ou gêner le jeu des articulations.

Les ceintures non élastiques doivent être rejetées. En tout cas, elles doivent laisser toute liberté à la ceinture musculaire abdominale.

CHAPITRE II.

MÉTHODE D'INSTRUCTION.

10. La gymnastique éducative individuelle est pratiquée **dès l'incorporation** par tout le contingent et se poursuit en principe pendant les deux mois qui suivent l'arrivée des jeunes soldats, à raison de deux séances par jour d'une demi-heure à trois quarts d'heure.

A mesure que les mouvements sont exécutés correctement, la gymnastique individuelle est peu à peu remplacée par la gymnastique éducative collective.

Cette dernière est pratiquée sous forme de « leçons » établies suivant une progression méthodique et rationnelle.

A partir du troisième mois de l'instruction, la pratique de la gymnastique éducative individuelle n'est reprise qu'exceptionnellement et pendant quelques minutes pour les mouvements mal exécutés dans les « leçons » ou pour les hommes dont l'instruction aurait été interrompue.

A. — GYMNASTIQUE ÉDUCATIVE INDIVIDUELLE

11. Pour l'enseignement de la gymnastique éducative individuelle, les classes comprennent un nombre d'hommes aussi petit que possible.

L'instructeur explique le mécanisme et les effets du mouvement; il signale les fautes à éviter et montre le mouvement en l'exécutant lui-même ou en le faisant exécuter par un moniteur.

12. Les hommes exécutent le mouvement prescrit.

L'instructeur passant devant chaque homme rectifie les attitudes et corrige les fautes d'exécution.

13. Une même séance doit toujours comprendre des mouvements variés et choisis d'après les principes indiqués ci-après pour la composition des « leçons ».

Il est important, surtout au début, afin d'éviter la fatigue, de donner à l'homme, pendant les séances d'instruction individuelle, des repos fréquents mais de courte durée.

B. — GYMNASTIQUE ÉDUCATIVE COLLECTIVE.

14. Pour l'exécution de la gymnastique éducative collective, les classes doivent être composées d'hommes à peu près de la même force et la leçon peut ainsi **s'adresser à tout l'effectif** et son **intensité varier et croître avec le degré d'entraînement** des exécutants.

La leçon doit être :

Quotidienne, afin d'assurer, par la répétition du travail, des résultats durables;

Complète, c'est-à-dire s'adresser à toutes les fonctions de l'organisme et à toutes les parties du corps;

Graduée, c'est-à-dire imposer progressivement à l'homme des efforts de plus en plus intenses;

Variée, afin d'éviter la monotonie et d'intéresser tous les hommes.

15. La leçon débute toujours par des exercices préparatoires.

La leçon proprement dite se compose d'exercices simples, choisis dans chacune des séries indiquées au chapitre IV, et dans l'ordre de ces séries.

Dans chaque série, les exercices sont indiqués par ordre d'intensité et de difficultés croissantes.

La leçon est **composée par l'officier instructeur**, pour une période qui varie d'après les progrès réalisés.

Les premières leçons sont, par suite, composées au moyen des exercices les plus simples et les moins intenses de chaque série.

En principe, la leçon de chaque jour doit être d'une intensité un peu supérieure ou tout au moins égale à celle de la veille.

Il demeure bien entendu que les circonstances (fatigue, température, état général sanitaire) peuvent et doivent amener des modifications aux règles générales. C'est ainsi que, par les temps froids, des déplacements rapides, des sautillements ou même un jeu de courte durée peuvent être exécutés avant la leçon.

Chaque fois que l'instructeur modifie la « leçon » par l'introduction de nouveaux exercices, il réunit les gradés pour attirer leur attention sur les points à surveiller particulièrement.

L'insuffisance des appareils ne doit jamais nuire à la continuité et à la progressivité de la leçon. D'ailleurs **tous les exercices du titre I**, sauf les suspensions allongées, **peuvent être pratiqués, à la rigueur, sans appareils**.

16. Au début de l'instruction de la gymnastique éducative collective, les recrues continuent à être exercées deux fois par jour, mais la durée de chaque séance ne dépasse jamais trois quarts d'heure.

Pendant l'exécution des mouvements, l'instructeur ne tolère aucune nonchalance et exige de chacun toute la correction dont il est capable.

Toutes les rectifications doivent être faites avec patience et persévérance. Si l'instructeur ne peut obtenir de suite la correction désirable d'une position ou d'un exercice, il n'insiste pas trop longtemps.

L'instructeur s'attache à ne pas couper la leçon par des repos trop longs ou trop fréquents; il n'accorde que les **moments de détente strictement nécessaires.**

D'ailleurs, le besoin de repos peut être considérablement réduit par l'arrangement des exercices suivant un plan bien conçu, au besoin par l'exécution d'**exercices dérivatifs** qui ont pour effet de favoriser le rétablissement de la circulation normale du sang, ou de calmer la respiration modifiée profondément par un exercice précédent.

C'est ainsi que, pour décongestionner le cerveau ou les grands vaisseaux de l'organisme, il est ordonné des exercices de jambes et de tronc, pour régulariser

et calmer une respiration trop hâtive, on emploie les **exercices respiratoires.**

Lorsque l'instructeur constate des fautes générales dans certaines attitudes, il prescrit des **exercices correctifs** qui ont pour objet de remédier aux fautes commises; il évite ainsi des observations trop répétées.

Voit-il, par exemple, pendant les exercices du tronc, les cous demeurer contractés, les têtes mal placées, il ordonne un ou deux mouvements de tête sans changer la position générale du corps, puis il continue la leçon commencée.

De même, si la P. F. lui paraît négligée, les commandements de REPOS et de GARDE A VOUS se succédant très rapidement peuvent être utilisés pour produire des effets correctifs, etc...

Les instructeurs ont toute latitude quant au choix des moyens pour régler les effets des exercices qu'ils commandent.

C'est de leur habileté, de leur conscience, de leurs connaissances physiologiques et de leur valeur pédagogique que dépend le rendement de la leçon de gymnastique éducative.

CHAPITRE III.

COMMANDEMENTS.

17. L'instructeur fait prendre la P. F. au commandement de GARDE A VOUS, puis indique la P. I. qui est prise au commandement de EN POSITION (1).

Il énonce ensuite le mouvement à faire et commande COMMENCEZ.

A ce dernier commandement, dans la gymnastique éducative individuelle, les hommes s'exercent à l'exécution du mouvement sans se régler les uns sur les autres; dans la gymnastique éducative collective, ils exécutent le 1er temps, puis les autres temps au compter de l'instructeur : 2, 3,... sans jamais rechercher la simultanéité de l'exécution. Les soldats ne comptent jamais à haute voix.

L'instructeur donne, au commandement d'exécution et au « compter », une intonation en rapport avec la

---

(1) Dans le texte, les positions initiales sont en italique et l'énoncé des mouvements en petites capitales.

Exemple :

P. I. : *Mains aux épaules.* — Enoncé du mouvement : EXTENSION VERTICALE DES BRAS.

vitesse du mouvement. A un mouvement rapide correspond un commandement bref; à un mouvement lent, un commandement lent qui en accompagne pour ainsi dire l'exécution.

Les positions initiales asymétriques (*fente avant, station avant*) sont d'abord prises à gauche; dès que l'exercice est terminé dans cette position, l'instructeur commande CHANGEZ, l'homme revient à la P. F., puis reprend l'attitude à droite et exécute de nouveau l'exercice prescrit.

Au commandement de CESSEZ, tout mouvement commencé est terminé sans précipitation et la P. I. reprise; à celui de GARDE A VOUS, on se remet à la P. F.

Au commandement de REPOS, les hommes restent en place sans être tenus de garder la P. F. ni l'immobilité.

CHAPITRE IV.

EXERCICES ÉDUCATIFS.

18. La gymnastique éducative comprend des attitudes de départ, des exercices préparatoires et des séries progressives pour la composition des leçons.

A. — Attitudes de départ.

Position fondamentale.
Positions initiales des bras.
— — des pieds.
— — du corps.

B. — Exercices préparatoires.

Mouvements simples de la tête.
— — des jambes.
— — des bras.

C. — « Séries » progressives pour la composition des leçons.

1re série. — Exercices combinés des bras et des jambes.
2e — Exercices d'extension dorsale.
3e — Exercices de suspension.

4e série. — Exercices d'équilibre.
5e — Exercices du tronc.
6e — Exercices de marche, de course et jeux de courte durée impliquant l'action de courir.
7e — Exercices des muscles abdominaux.
8e — Exercices de saut et jeux de courte durée impliquant l'action de sauter.
9e — Exercice respiratoire.

A. — ATTITUDES DE DÉPART.

19. La Position Fondamentale est la *position du soldat sans arme* du Règlement de Manœuvres (fig. 1 et 2).

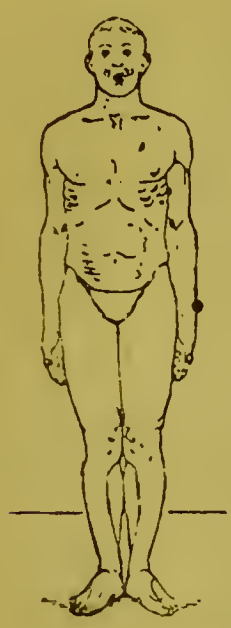


Fig. 1.

Fig. 2.

On évite de raidir aucune partie du corps, de porter le bassin en avant, de rejeter le haut du tronc en arrière en cambrant trop les reins, de porter le cou et les épaules trop en avant, d'incliner la tête en arrière.

20. Les P. I. ne sont autre chose que la P. F. modifiée par une attitude spéciale des bras, des jambes, ou du tronc.

L'attitude spéciale donnée à un membre a pour objet de se prêter au mouvement particulier que doit exécuter ce membre ou de varier l'intensité d'un exercice.

Toutes les parties du corps qui ne sont pas modifiées par la P. I. doivent demeurer dans la P. F. C'est ainsi que dans la position de « Bras avant », l'homme a tout le corps en P. F., sauf les bras qui sont tendus en avant.

La combinaison de plusieurs P. I. simples peut produire de nombreuses P. I. dérivées.

POSITIONS INITIALES SIMPLES DES BRAS.

Les P. I. provenant d'une attitude spéciale des bras sont les suivantes :

21. *Mains aux hanches.*

Mains sur le bord supérieur des hanches, doigts allongés et joints dans le prolongement des avant-bras, pouces en arrière, coudes effacés, épaules maintenues basses et en arrière (fig. 3).

A ÉVITER.

Bassin trop en avant, reins creusés, coudes trop en arrière, tête inclinée en avant.

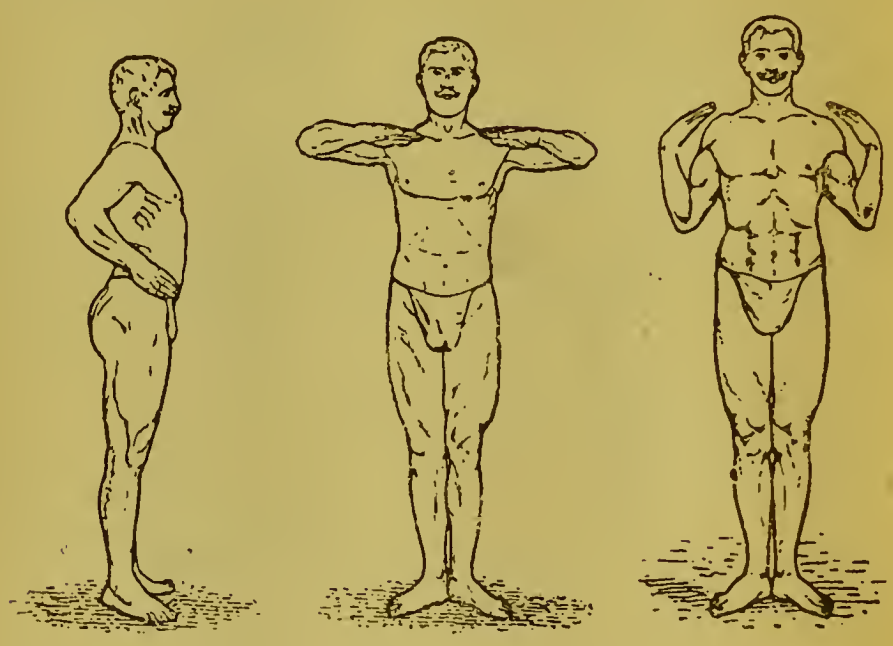


Fig. 3. Fig. 4. Fig. 5.

22. *Mains à la poitrine.*

Avant-bras fléchis, à hauteur des épaules, coudes en arrière, mains ouvertes dans le prolongement des avant-bras, paumes dirigées vers le sol, doigts joints, épaules maintenues basses et en arrière (fig. 4).

Bassin trop en avant, reins creusés, mains trop basses et non dans le prolongement des avant-bras, épaules surélevées.

23. *Mains aux épaules.*

Avant-bras et mains fléchis, coudes abaissés, bras et avant-bras dans le plan des épaules maintenues basses et en arrière (fig. 5).

Reins creusés, coudes insuffisamment abaissés.

24. *Bras avant.*

Bras tendus en avant à la hauteur et à l'écartement des épaules, paumes des mains se faisant face, épaules maintenues basses et en arrière (fig. 6).

Epaules entraînées en avant par le mouvement des bras.

Fig 6.

25. *Bras latéraux.*

Bras tendus latéralement à hauteur des épaules et rejetés en arrière, paume des mains en dessous, épaules maintenues basses et en arrière (fig. 7).

Mains trop basses, reins creusés.

Fig. 7.

26. *Bras levés.*

Bras levés et tendus dans le prolongement du tronc, à l'écartement des épaules et rejetés en arrière, paumes des mains se faisant face (fig. 8).

Tronc rejeté en arrière, demi-flexion des bras.

Fig 8.

Fig. 9.

Fig. 10.

27. *Bras arrière.*

Bras abaissés et tendus à l'écartement des épaules le plus en arrière possible, paumes des mains se faisant face, épaules maintenues basses (fig. 9).

Tronc porté en avant, menton sur la poitrine.

POSITIONS INITIALES SIMPLES DES PIEDS.

Les P. I. provenant d'une attitude spéciale des pieds sont les suivantes :

28. *Pieds joints.*

Pieds réunis par leur face interne (fig. 10).

29. *Station écartée.*

Pieds écartés d'environ deux fois leur longueur, corps d'aplomb sur les deux jambes tendues (fig. 11).

Pour prendre cette position, déplacer vers la gauche le pied gauche de deux longueurs de pied.

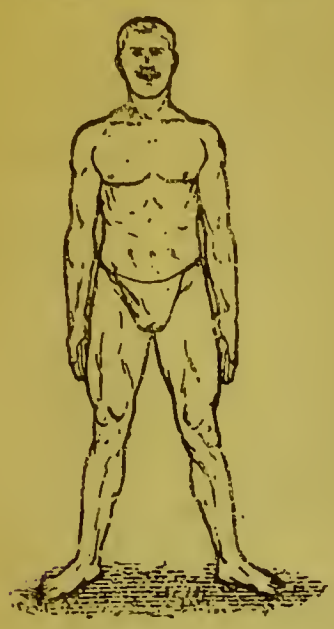


Fig. 11.

Fig. 12.

30. *Station avant.*

Un pied en avant de l'autre à deux fois environ sa longueur, corps d'aplomb sur les deux jambes tendues, épaules maintenues face en avant (fig. 12).

POSITIONS INITIALES SIMPLES DU CORPS.

Les P. I. provenant d'une attitude spéciale du corps sont :

31. *Sur le dos.*

A ÉVITER.

Corps reposant sur le sol par la tête, les épaules, les fesses et les talons, pieds joints et étendus, les bras allongés le long du corps (fig. 13).

Pour passer de la P. F. à la P. I. *Sur le dos :* s'accroupir, prendre appui des mains sur le sol, s'asseoir, allonger les jambes, étendre le tronc.

On revient à la P. F. par les moyens inverses.

Fig. 13.

32. *Appui avant.*

Les pieds touchant le sol par la pointe seulement, le corps soutenu par les bras tendus, les mains prenant appui sur l'appareil ou sur le sol (fig. 14).

Pour passer de la P. F. à la P. I. *Appui avant :* s'accroupir, placer la paume des mains sur l'appareil ou sur le sol à un écartement un peu supérieur à celui des épaules, doigts joints et légèrement dirigés vers l'intérieur, porter successivement les jambes vers l'arrière et étendre le corps.

Eviter de lever le menton, de vouter le dos, avoir soin de garder la tête, le tronc et les jambes dans le même prolongement.

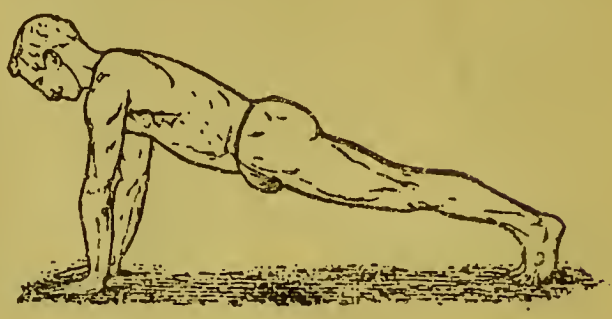


Fig. 14.

33. *Suspension inclinée.*

Les talons reposant sur le sol, le corps suspendu a l'appareil par les mains, bras tendus, pieds en légère extension (fig. 15).

Pour passer de la P. F. à la P. I. *Suspension inclinée :* saisir la barre avec les mains placées à un écartement un peu supérieur à celui des épaules, paumes en avant, étendre le corps et les jambes sous la barre, bras allongés un peu en dehors du plan vertical de la barre

On revient à la P. F. par les moyens inverses.

Eviter d'avoir les mains trop rapprochées, les épaules non fixées, avoir soin de garder le tronc et la tête dans le prolongement des jambes.

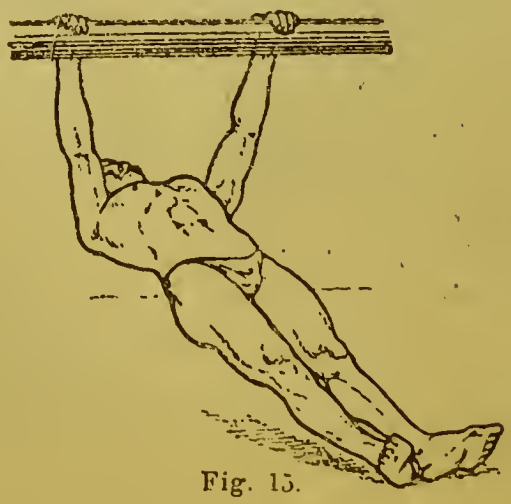


Fig. 15.

34. *Suspension allongée.*

Le corps, tombant naturellement, est suspendu par les mains à une ou deux barres, les bras allongés, les pieds joints et en légère extension (fig. 16).

Dans la suspension allongée à une barre, les mains sont placées à un écartement un peu supérieur à celui des épaules, les paumes en avant.

Eviter d'avoir les mains trop rapprochées, avoir soin de garder le tronc, la tête et les jambes dans le même prolongement.

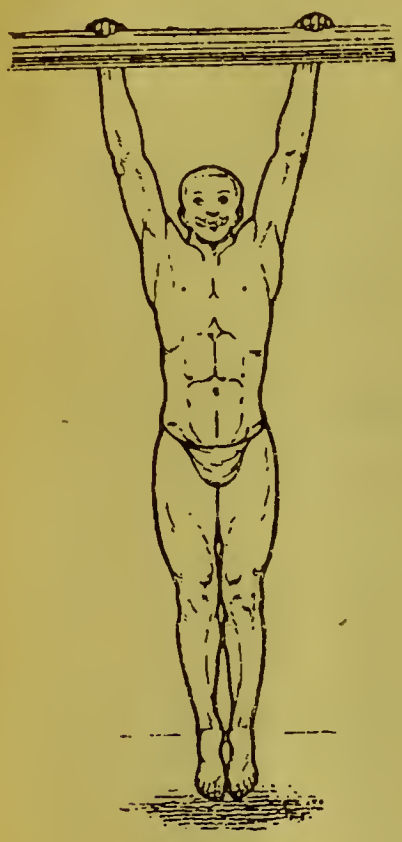


Fig 16.

Fig. 17.

35. *Fente avant.*

Le pied gauche est porté en avant d'environ deux longueurs et demie à trois longueurs de pied suivant la conformation de l'homme, la jambe gauche fléchie, le genou dans la direction du pied, la jambe droite tendue, le pied à plat, le tronc et la tête dans le prolongement de la jambe arrière, les épaules face en avant, les bras le long du corps comme dans la P. F. (fig. 17).

Eviter une fente trop longue, tout redressement ou abaissement de la tête ou du tronc par rapport à la direction de la jambe arrière.

B. — EXERCICES PRÉPARATOIRES.

36. Les exercices préparatoires sont exécutés en partant de la P. F. ou de l'une des positions initiales.

Ils doivent être exécutés chacun isolément avec correction avant d'être réunis.

Ils comprennent des mouvements simples de la tête, des jambes et des bras.

MOUVEMENTS DE TÊTE.

37. Les mouvements de la tête ont pour objet d'assouplir et de développer les muscles de la nuque et du cou pour donner à la tête une attitude correcte et aisée.

Ils sont employés pendant l'exécution de certains mouvements comme correctifs de la mauvaise position du cou et de la tête.

Ils prédisposent à une bonne mise en joue et à la prise correcte des alignements.

38. Inclinaison de tête en avant :

1° Incliner fortement la tête en avant, en rapprochant le menton du cou (fig. 18);

2° Revenir à la position primitive.

Fig. 18.

Fig. 19.

39. Inclinaison de tête en arrière :

1° Incliner le plus possible la tête en arrière, en éloignant le menton du cou (fig. 19);

2° Revenir à la position primitive.

10. Inclinaison de tête a gauche (droite) .

1° Incliner le plus possible la tête en la rapprochant de l'épaule gauche (droite), en évitant tout mouvement de rotation (fig. 20);

2° Revenir à la position primitive.

Fig. 20.

Fig. 21.

11. Rotation de tête a gauche (droite) :

1° Tourner le plus possible la tête à gauche (droite), sans l'incliner, ni déranger les épaules (fig. 21);

2° Revenir à la position primitive.

MOUVEMENTS SIMPLES DES JAMBES.

12. Les mouvements simples des jambes ont pour effet d'activer la circulation dans les membres inférieurs et de fortifier les muscles de ces membres.

Ils conviennent donc comme dérivatifs des mouvements de la tête et du tronc.

Ils assouplissent les articulations de la hanche, du genou et du pied et rendent ainsi la marche plus légère et plus aisée.

En augmentant la puissance des membres inférieurs, ils développent chez le soldat l'aptitude à la marche, et le préparent en outre aux exercices d'équilibre et de saut.

43. Sur la pointe des pieds :

1° S'élever aussi haut que possible sur la pointe des pieds, talons joints (fig. 22);

2° Reprendre la P. F.

Dans ce mouvement, éviter de porter le haut du corps en arrière et le bassin en avant.

Fig. 22.

Fig. 23.

44. *Mains aux hanches.* — Demi-flexion des jambes :

1° S'élever sur la pointe des pieds;

2° Fléchir les jambes en écartant les genoux, talons élevés et joints, corps d'aplomb, jusqu'à ce que la cuisse forme un angle droit avec la jambe (fig. 23);

3° Se relever sur la pointe des pieds;

4° Reprendre la P. I.

45. *Mains aux hanches.* — Flexion des jambes.

Comme ci-dessus, la flexion des jambes étant poussée à fond (fig. 24).

Fig. 24.

Fig. 25.

46. Lorsque les flexions des jambes s'exécutent en partant de la P. I. : *Pieds joints*, les genoux restent unis (fig. 25).

MOUVEMENTS SIMPLES DES BRAS.

47. Les mouvements simples des bras ont pour effet d'activer la circulation dans les membres supérieurs et de fortifier les muscles de ces membres.

Ils assouplissent les articulations des épaules, des coudes et favorisent le développement de la poitrine.

En augmentant la puissance des membres supérieurs, ils facilitent la formation des tireurs et préparent à certains exercices d'application très intenses.

48. *Mains à la poitrine.* — EXTENSION LATÉRALE DES BRAS :

1° Etendre les bras latéralement pour prendre la P. I. : bras latéraux (fig. 26);

2° Revenir à la P. I. : *mains à la poitrine.*

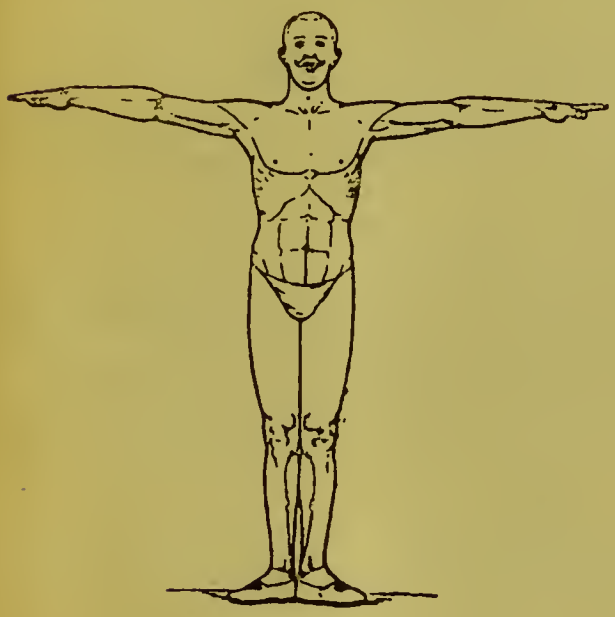


Fig. 26.

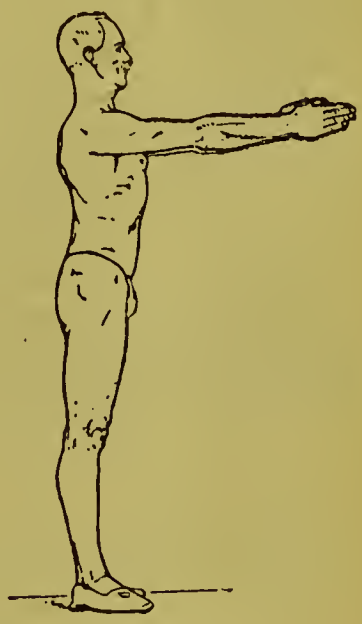


Fig. 27.

49. *Mains aux épaules.* EXTENSION { AVANT / LATÉRALE / VERTICALE / ARRIÈRE } DES BRAS :

1° Etendre les bras en avant (ou latéralement, ou verticalement, ou en arrière) pour prendre la P. I. : bras avant (ou bras latéraux, ou bras levés, ou bras arrière) [fig. 27];

2° Revenir à la P. I. : *mains aux épaules.*

Lorsque chacun de ces exercices a été exécuté isolément et correctement, l'instructeur peut les réunir en partie ou en totalité, en 4, 6 ou 8 temps.

1er EXEMPLE. — *Mains aux épaules.* — EXTENSION AVANT ET VERTICALE DES BRAS :

1° Faire l'extension avant des bras;

2° Revenir à la P. I. : *mains aux épaules;*
3° Faire l'extension verticale des bras;
4° Revenir à la P. I. : *mains aux épaules.*

2e EXEMPLE. — *Mains aux épaules.* — EXTENSION AVANT, VERTICALE ET LATÉRALE DES BRAS :

1° Faire l'extension avant des bras;
2° Revenir à la P. I. : *mains aux épaules;*
3° Faire l'extension verticale des bras;
4° Revenir à la P. I. : *mains aux épaules;*
5° Faire l'extension latérale des bras;
6° Revenir à la P. I. : *mains aux épaules.*

Ce mouvement s'exécute en 6 temps; si on y ajoutait le mouvement d'extension arrière des bras, on aurait le mouvement en 8 temps.

Après chacun de ces mouvements, il y a lieu de reprendre la P. I.

50. *P. F.* — CIRCUMDUCTION DES BRAS :

Faire passer les bras sans arrêt par les positions successives de bras avant, bras levés, bras latéraux, bras arrière et P. F.

51. Les mouvements d'extension verticale ou en avant des bras, en partant de la P. I. de *mains aux épaules*, peuvent s'exécuter également avec l'arme munie ou non de sa baïonnette.

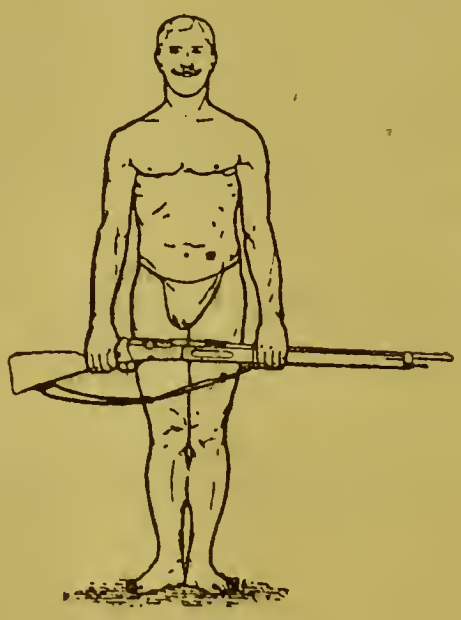


Fig. 28.

Pour l'exécution de ces exercices, l'arme est tenue dans la P. F., le canon en dessus, les ongles tournés vers le corps, les mains à l'écartement des épaules, la main droite à la poignée (fig. 28).

Au commandement de *Mains aux épaules*, EN POSITION, l'arme est placée à hauteur des épaules, par un fléchissement des bras, le canon en dessous, les ongles en dehors (fig. 29).

Fig. 29.

Au commandement de REPOS, l'homme abandonne l'arme de la main droite et continue à la maintenir de la main gauche, la crosse touchant le sol.

52. En principe, les mouvements de bras s'exécutent à une cadence rapide.

C. — SÉRIES PROGRESSIVES POUR LA COMPOSITION DES LEÇONS.

1re SÉRIE. — EXERCICES COMBINÉS DES BRAS ET DES JAMBES.

53. Les exercices combinés des bras et des jambes produisent simultanément les effets dus aux mouvements simples des bras et des jambes.

Ils réclament un travail plus intense que les mouvements simples et de la coordination dans les efforts

musculaires; ils ne seront donc pratiqués qu'après que les mouvements simples seront bien connus et exécutés avec aisance.

54. Les exercices simultanés des bras et des jambes se prêtent à de nombreuses combinaisons dans lesquelles à chaque temps du mouvement des jambes correspond un temps du mouvement des bras.

Ces exercices peuvent s'exécuter en partant de deux P. I. indiquées dans le commandement, l'une se rapportant aux jambes, l'autre aux bras. Ces deux P. I. sont prises simultanément au commandement de : EN POSITION.

55. 1er EXEMPLE. — *Mains à la poitrine.* — SUR LA POINTE DES PIEDS ET EXTENSION LATÉRALE DES BRAS :

1° S'élever sur la pointe des pieds et étendre les bras latéralement (fig. 30);

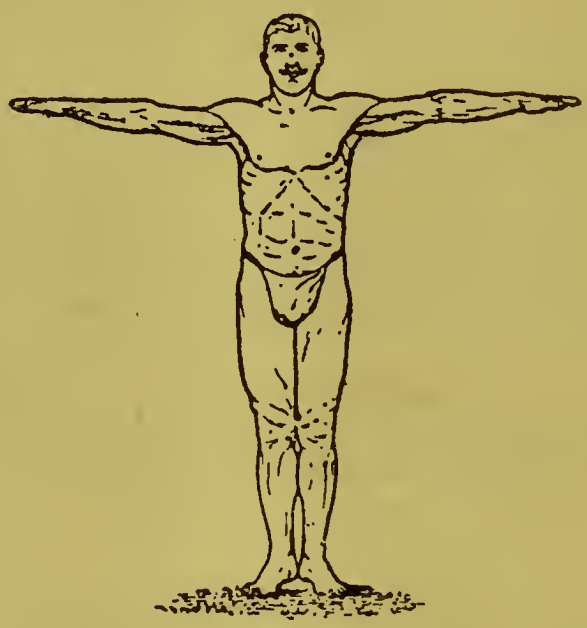


Fig. 30.

2° Revenir à la P. I. : *mains à la poitrine.*

56. 2e EXEMPLE. — *Mains aux épaules.* — DEMI-FLEXION DES JAMBES ET EXTENSION VERTICALE DES BRAS :

1° S'élever sur la pointe des pieds et étendre les bras verticalement (fig. 31);

2° Fléchir les jambes et ramener les mains aux épaules (fig. 32);

3° Se relever sur la pointe des pieds et étendre les bras verticalement;

4° Reprendre la P. I.

Fig. 31.

Fig. 32.

Fig. 33.

57. 3e EXEMPLE. — *Mains aux épaules.* — DEMI-FLEXION DES JAMBES ET EXTENSION VERTICALE ET AVANT DES BRAS.

Ces mouvements combinés sont comme ceux de l'exemple précédent, sauf qu'au 3e temps, on exécute l'extension avant (fig. 33) et non plus l'extension verticale.

On aurait un 4e exemple de combinaison en substituant la flexion des jambes à la demi-flexion; un 5e exemple en substituant l'extension arrière des bras à l'extension avant; un 6e exemple, en partant de la station écartée, etc.

Les 2e et 3e exemples nos 56 et 57 peuvent être exécutés avec l'arme.

2e SÉRIE. — EXERCICES D'EXTENSION DORSALE.

58. Les exercices d'extension dorsale ont pour effet de favoriser le redressement de la colonne vertébrale et le développement de la poitrine en agissant simultanément sur les muscles dorsaux et sur ceux de la région antérieure du tronc.

59. *Mains aux hanches* (ou P. F.). — EXTENSION DORSALE :

1° Incliner le haut du tronc en arrière, sans porter le bassin en avant, les jambes tendues (fig. 34);

2° Reprendre la P. I. (ou la P. F.).

Fig. 34.

Fig. 35.

60. *Mains à la poitrine.* — EXTENSION DORSALE ET EXTENSION LATÉRALE DES BRAS :

1° Faire l'extension dorsale comme au n° 59, en exécutant en même temps le mouvement d'extension latérale des bras (fig. 35);

2° Revenir à la P. I.

61. *Mains aux épaules.* — EXTENSION DORSALE ET EXTENSION LATÉRALE (*ou* VERTICALE) DES BRAS :

1° Faire l'extension dorsale comme au n° 59, en exécutant simultanément le mouvement d'extension latérale (fig. 35) [*ou* verticale] (fig. 36) des bras;

2° Revenir à la P. I.

62. *Bras levés.* — EXTENSION DORSALE :

1° Exécuter l'extension dorsale comme au n° 59 en conservant la P. I. : *bras levés* (fig. 36);

2° Revenir à la P. I.

63. Les exercices de la 2e série s'exécutent dans les différentes positions initiales des pieds.

Ils peuvent s'exécuter également avec l'arme.

Fig 36.

64. Au cours des exercices d'extension dorsale, éviter de porter le bassin en avant et de creuser les reins; à cet effet, il est avantageux de se servir d'un appui placé un peu au-dessous des omoplates, qui permet de fixer la partie inférieure du dos.

L'instructeur veille tout particulièrement à ce que les hommes ne cessent pas de respirer librement pendant l'exécution des extensions dorsales.

3e SÉRIE. — EXERCICES DE SUSPENSION.

65. Les exercices de suspension ont pour but d'augmenter la mobilité des côtes, de redresser passivement la colonne vertébrale.

Combinés avec des mouvements de bras, ils développent les muscles des membres supérieurs et préparent au « grimper »; combinés avec des mouvements de jambes, ils développent les muscles des membres inférieurs et les abdominaux.

Les suspensions inclinées exercent en outre les muscles dorsaux et constituent une excellente préparation aux suspensions allongées.

66. Les appuis sont constitués par des barres, perches et cordes par paires, soit encore, pour les sus-

pensions inclinées par une rangée d'hommes placés en « Fente avant », les mains sur les épaules de leurs voisins.

67. *Suspension inclinée.* — Elévation de la jambe :

1° Elever le plus possible la jambe bien tendue, le pied maintenu en légère extension (fig. 37);

2° Revenir à la P. I.

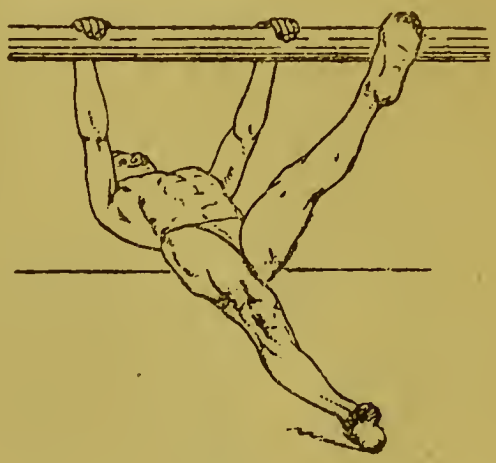


Fig. 37.

68. *Suspension inclinée.* — Flexion des bras :

1° Rapprocher le corps de l'appareil en fléchissant les bras, les coudes écartés, le corps maintenu étendu et les épaules basses (fig. 38);

2° Revenir à la P. I.

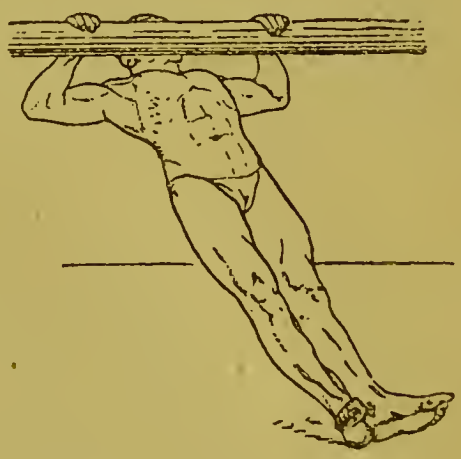


Fig. 38.

69. *Suspension inclinée.* — Elévation de la jambe et flexion des bras :

Combiner les deux exercices précédents en deux temps (fig. 39).

Pour ces exercices, l'appui, placé d'abord à hauteur des épaules, est progressivement descendu jusqu'à hauteur de ceinture.

70. *Suspension allongée.* — Elévation du genou :

1° Elever le genou le plus possible, la jambe fléchie, le pied en extension (fig. 40);

2° Revenir à la P. I.

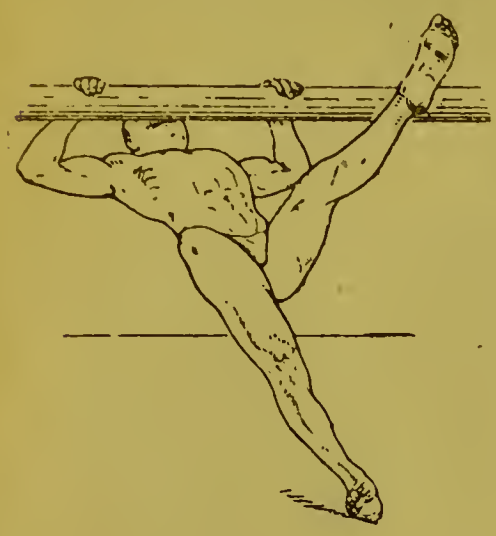


Fig. 39.

Fig. 40.

71. *Suspension allongée.* — Elévation avant (latérale) de la jambe :

1° Elever en avant (fig. 41) [latéralement] (fig. 42) la jambe tendue, le pied en extension;

2° Revenir à la P. I.

72. *Suspension allongée.* — Elévation du genou et extension de la jambe :

1° Elever le genou comme au n° 70;

2° Etendre la jambe en abaissant le moins possible le genou, le pied maintenu en extension;

3° Revenir au premier temps;

4° Reprendre la P. I.

73. *Suspension allongée.* — Elévation avant et écartement latéral de la jambe :

1° Elever la jambe en avant, le pied en extension;

2° Porter la jambe latéralement en lui faisant faire une rotation en dedans;

3° Abaisser la jambe pour revenir à la P. I.

Fig. 41.

Fig. 42.

74. *Suspension allongée.* — Flexion des bras :

1° Elever le corps en fléchissant les bras jusqu'à ce

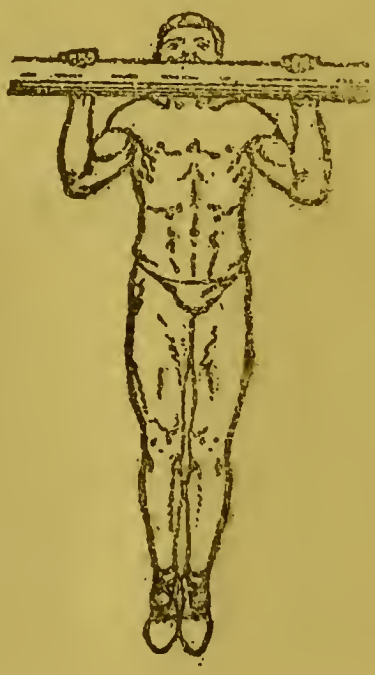


Fig. 43.

que la tête dépasse la barre, les coudes portés le plus possible en arrière (fig. 43);

2° Revenir à la P. I. en allongeant lentement les bras.

75. Les mouvements indiqués aux nos 70, 71, 72 et

Fig. 44.

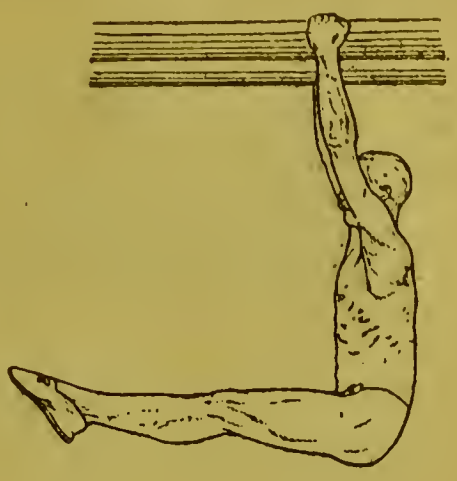


Fig. 45.

73 sont exécutés également avec les deux jambes à la fois (fig. 44, 45 et 46).

Fig. 46.

Dans tous les exercices de suspension, on évite de trop rapprocher les mains et de porter les coudes en avant; on s'attache à conserver les parties du corps qui ne manœuvrent pas (jambe, tronc, tête) dans le même prolongement.

76. Les exercices de suspension allongée sont exécutés soit à deux barres, soit à une seule barre.

4e SÉRIE. — EXERCICES D'ÉQUILIBRE.

77. Les exercices d'équilibre ont pour but d'éduquer le système nerveux pour amener la coordination des mouvements.

Ils développent l'adresse et le sang-froid, donnent l'aisance dans l'attitude générale et la démarche.

Ils exercent plus particulièrement les membres inférieurs.

78. *Mains aux hanches.* — ELÉVATION DU GENOU :

1° Elever le genou gauche (droit) le plus possible, la

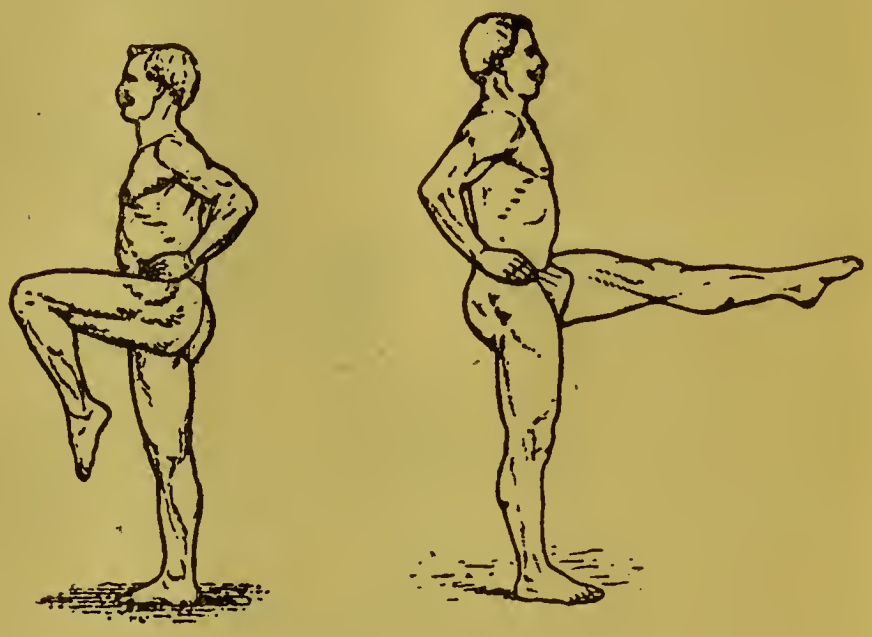


Fig. 47. Fig. 48.

jambe fléchie, le pied en extension (fig. 47);

2° Revenir à la P. I.

79. *Mains aux hanches.* — ELÉVATION AVANT (OU ARRIÈRE, OU LATÉRALE) DE LA JAMBE :

1° Elever la jambe gauche (droite) en avant (fig. 48) ou en arrière (fig. 49) ou latéralement (fig. 50), le pied en extension;

2° Revenir à la P. I.

80. *Mains aux hanches.* — ELÉVATION DU GENOU ET EXTENSION DE LA JAMBE :

1° Comme au 1er temps du n° 78;

2° Etendre la jambe gauche (droite) de toute sa lon-

gueur, en abaissant le moins possible le genou, le pied maintenu en extension;

3° Revenir au 1er temps;

4° Reprendre la P. I.

Fig. 49.

Fig. 50.

81. *Mains aux hanches.* — Elévation arrière (ou latérale) de la jambe et flexion de la jambe :

1° Exécuter le 1er temps du n° 79;

Fig. 51.

Fig. 52.

2° Rapprocher le mollet de la cuisse sans baisser le genou (fig. 51 et 52);

3° Revenir au 1er temps;

4° Reprendre la P. I.

82. Certains des exercices d'équilibre qui précèdent peuvent être combinés.

Exécutés d'abord dans la P. F., ils le sont ensuite PIEDS JOINTS.

Enfin ils peuvent être combinés avec les mouvements de bras.

On évite au cours des exercices d'équilibre tout déplacement du bassin. Le tronc et la tête doivent être maintenus avec le plus grand soin dans le prolongement de la jambe d'appui.

5e SÉRIE. — EXERCICES DU TRONC.

83. Ces exercices développent plus particulièrement les extenseurs de la colonne vertébrale ainsi que les fixateurs des épaules en arrière; ils assouplissent également les articulations de la colonne vertébrale.

La nécessité pour le fantassin de porter allégrement son sac donne aux exercices de cette série une importance toute spéciale.

Chaque séance de gymnastique éducative doit comprendre des exercices de flexion, de rotation et de flexion latérale.

84. *Mains aux hanches* (ou *mains aux épaules* ou *bras levés*). — FLEXION DU TRONC :

1° Faire pivoter lentement le tronc en avant, les reins cambrés, la tête demeurant dans le prolongement du tronc (fig. 53);

Fig. 53.

2° Revenir lentement à la P. I.

Quand le mouvement de flexion du tronc est exécuté avec les bras levés, on veille à ce que les bras soient parfaitement maintenus dans le prolongement du tronc et non trop baissés.

La flexion du tronc peut être exécutée en partant de la *P. F.* ou de l'une des P. I. : *Pieds joints; — station écartée; — station avant; — fente avant;* — elle peut en outre se COMBINER AVEC LES MOUVEMENTS DE BRAS.

On a soin d'éviter, en exécutant les flexions du tronc, de porter le bassin trop en arrière, d'arrondir le dos ou de trop creuser les reins.

85. *Station écartée, mains aux hanches.* — ROTATION DU TRONC :

1° Tourner lentement le tronc, sans déranger la position des hanches, la tête, les épaules et les bras suivant le mouvement du tronc (fig. 54);

Fig. 54.

2° Revenir lentement à la P. I.

Il n'y a aucun avantage à donner au mouvement de rotation du tronc une trop grande amplitude, car alors le mouvement, au lieu de se limiter aux régions lombaires, ferait intervenir les articulations des hanches, ce qui est à éviter.

Ce mouvement est exécuté d'abord en partant de la *station avant*, puis des positions : *station écartée* ou *P. F.* ou *pieds joints* ou *fente avant.*

Dans les positions de station avant et de fente avant, les rotations à gauche (droite) sont faites avec le pied gauche (droit) en avant.

La position des *mains* sera aux *hanches* — à la *poitrine* ou aux *épaules.*

Les rotations du tronc peuvent se COMBINER AVEC LES MOUVEMENTS DE BRAS.

Dans les mouvements de rotation du tronc, on veille à éviter tout mouvement particulier de la tête.

86. *Station écartée — mains aux hanches* (*mains aux épaules* ou *bras levés*). — FLEXION LATÉRALE DU TRONC :

1° Incliner lentement le tronc latéralement sans déranger la position des hanches, la tête, les épaules et les bras suivant le mouvement du tronc (fig. 55);

Fig. 55.

2° Reprendre lentement la P. I.

La flexion latérale du tronc peut se combiner avec les mouvements de bras.

6e SÉRIE. — EXERCICES ÉDUCATIFS DE MARCHE, DE COURSE ET JEUX.

87. Les exercices éducatifs de marche et de course se donnent comme but d'assouplir et de développer les membres inférieurs, de donner à l'homme une démarche correcte et dégagée, de suractiver la circulation et la respiration et d'augmenter la résistance.

Il ne s'agit, dans cette série, que des exercices de marche et de course qui ont un but purement éducatif. La question des marches et des courses qui a une importance capitale pour les soldats est plus spécialement traitée au titre II.

1° Marches.

88. Les marches s'exécutent au pas cadencé (Règlement de Manœuvres).

Les marches au pas cadencé peuvent s'exécuter **avec chants** et à une **cadence vive.**

89. *Allongez.* — MARCHE.

Augmenter progressivement la longueur du pas jusqu'au maximum compatible avec la correction de l'attitude.

La marche au pas cadencé est reprise au commandement de : *Pas cadencé* — MARCHE.

2° Courses.

90. Les courses s'exécutent au pas gymnastique (Règlement de Manœuvres).

L'entraînement commence dès le début de l'instruction par des courses de 1 minute.

Dans la leçon, la course ne doit pas dépasser 5 minutes.

Les hommes peuvent être exercés à allonger le pas sur des trajets très courts, dans les conditions prescrites au n° 89 pour le pas cadencé.

3° Jeux.

91. Certains jeux de courte durée, impliquant l'action de courir, peuvent être exécutés alors que le soldat n'en est encore qu'aux exercices éducatifs.

Ils enlèvent aux exercices éducatifs ce qu'ils ont de trop sévère, tout en contribuant eux-mêmes à l'éducation du jeune soldat.

Ces jeux n'ont pas à être définis; tous peuvent être pratiqués à la condition d'amener le jeune soldat à courir.

On peut, par exemple, pratiquer :

LE CHAT COUPÉ;

LE CHAT PERCHÉ;

LES PETITS PAQUETS;

LA QUEUE LEU-LEU;

LES QUATRE COINS;

LA MÈRE GARUCHE;

L'ÉPERVIER,

et tous autres jeux analogues pouvant varier suivant les régions.

7e SÉRIE. — EXERCICES DES MUSCLES ABDOMINAUX.

92. Ces exercices ont pour but d'augmenter la force des muscles de l'abdomen, de leur donner de la tonicité, d'accroître, par conséquent, leur action hygiénique et esthétique.

Afin d'éviter les accidents aux parois abdominales

(surtout chez les gens prédisposés aux hernies), l'instructeur doit observer rigoureusement une progression lente.

93. *Sur le dos.* — Élévation des genoux :

1° Elever les genoux, les jambes fléchies, les pieds en extension (fig. 56);

2° Reprendre la P. I.

Fig. 56.

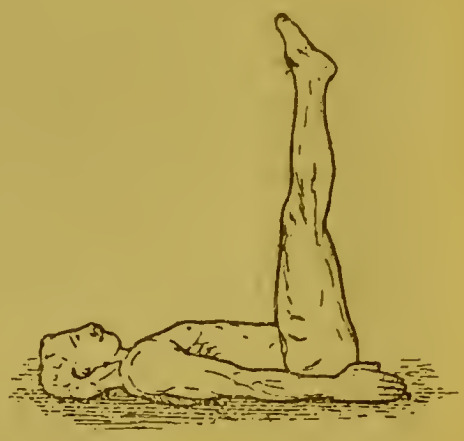


Fig. 57.

94. *Sur le dos.* — Elévation des jambes :

1° Elever à la fois les deux jambes bien tendues, les pieds en extension, jusqu'à ce qu'elles soient presque perpendiculaires au sol (fig. 57);

2° Reprendre la P. I.

95. *Appui avant.* — Flexion des bras :

1° Fléchir les bras, les coudes écartés, la poitrine

Fig. 58.

venant effleurer le sol, la tête, le tronc et les jambes restant dans le même prolongement (fig. 58);

2° Revenir à la P. I.

96. *Assis sur un banc; — Appui avant des pieds; — mains aux hanches (aux épaules, à la poitrine, bras levés).* — Inclinaison du tronc en arrière :

P. I. : S'asseoir sur un banc, les pieds maintenus

(barres ou aide), les jambes tendues. Mettre les mains aux hanches (aux épaules, à la poitrine, bras levés).

1° Incliner lentement le tronc en arrière, sans fléchir les reins, les jambes restant tendues (fig. 59);

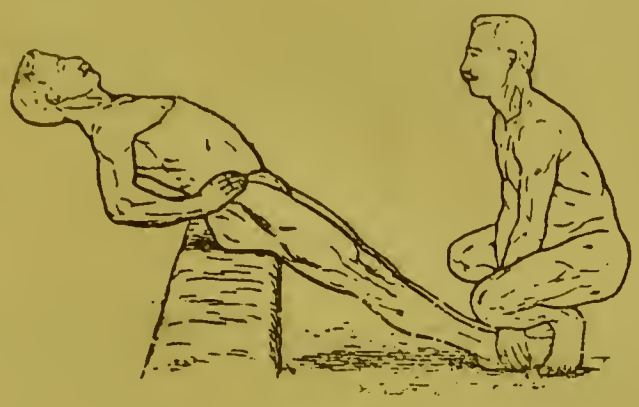


Fig. 59.

2° Reprendre lentement la P. I. sans arrondir le dos.

Dans cet exercice, on n'incline d'abord que très peu le tronc en arrière; ce n'est que progressivement que le soldat arrive à donner à ce mouvement son complet développement qui consiste à placer le tronc dans le prolongement des jambes.

97. *Sur le dos; — mains aux épaules* (ou *bras levés*); — *appui avant des pieds.* — FLEXION DU TRONC.

Les pieds maintenus (barres, ou aide), les jambes tendues :

1° Relever lentement le tronc presque jusqu'à la

Fig. 60.

verticale, les jambes restant tendues, sans fléchir les reins (fig. 60);

2° Reprendre lentement la P. I.

8e SÉRIE. — EXERCICES ÉDUCATIFS DE SAUTS ET JEUX.

98. Les exercices éducatifs de sauts et de jeux se proposent d'augmenter la résistance par la suractivité imprimée à la respiration et à la circulation, de développer l'adresse et l'agilité, et de contribuer au développement des membres inférieurs.

1° Sauts.

99. Les sauts de la gymnastique éducative s'exécutent, en principe, sans tremplin. — **Le sol n'est jamais préparé.**

Pour amener les hommes à exécuter avec confiance et sans danger des sauts de grande amplitude, il importe de les habituer à se détendre brusquement et énergiquement pour donner au corps l'impulsion nécessaire et à se recevoir en équilibre parfait au moment de la reprise de contact avec le sol.

100. Pour retomber, se recevoir **sur la pointe des pieds,** les talons peu élevés, le corps d'aplomb,

Fig. 61.

en fléchissant les jambes de la quantité nécessaire (45 degrés au maximum) pour amortir le choc, les bras allongés sans raideur (fig. 61); s'il y a lieu, rétablir l'équilibre par de légers sursauts en avant.

Se relever ensuite sur la pointe des pieds et prendre la P. F.

101. La décomposition des mouvements et surtout le maintien, au moment de la reprise de contact avec le sol, de la flexion des jambes, facilitent l'exécution correcte des sauts.

Ceux-ci ne sont plus décomposés lorsqu'ils sont exécutés avec correction.

a) Sauts de pied ferme.

102. *Mains aux hanches.* — SAUTILLEMENTS SUR PLACE.

Sautiller sur place, sur la pointe des pieds, en projetant le corps verticalement par des extensions et des flexions successives des pieds, les jambes réunies restant tendues (fig. 62).

Fig. 62.

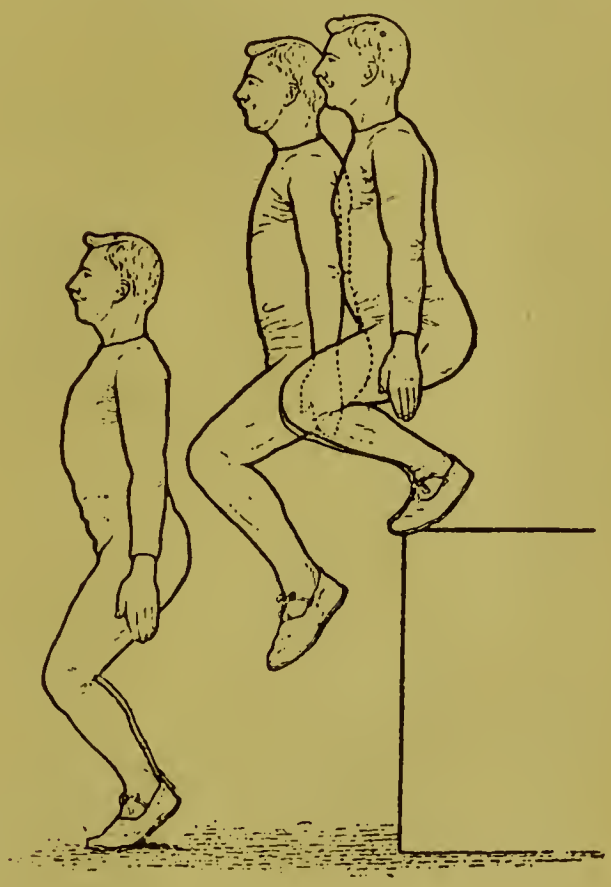


Fig. 63.

103. SAUT EN PROFONDEUR :

1° Etant debout sur l'obstacle, fléchir les jambes;

2° Abandonner l'obstacle sans se relever, allonger les jambes pendant la chute;

3° Se recevoir (fig. 63).

La hauteur du saut, faible au début, est progressivement, mais très lentement augmentée.

104. Saut en hauteur :

1° S'élever sur la pointe des pieds en élevant les bras, poings fermés;

2° Fléchir les jambes en ramenant vivement les bras en arrière;

3° Détendre brusquement les jambes en élevant vivement les bras; projeter ainsi le corps le plus haut pos-

Fig. 64.

sible, cuisses, jambes et pieds fléchis; les allonger pendant que le corps retombe;

4° Se recevoir (fig. 64).

105. Saut en longueur.

Donner l'impulsion en penchant le corps en avant. Projeter le corps en avant le plus loin possible.

Fig. 65.

Se recevoir (fig. 65).

106. Les sauts en hauteur et en longueur peuvent être exécutés plusieurs fois de suite en utilisant la

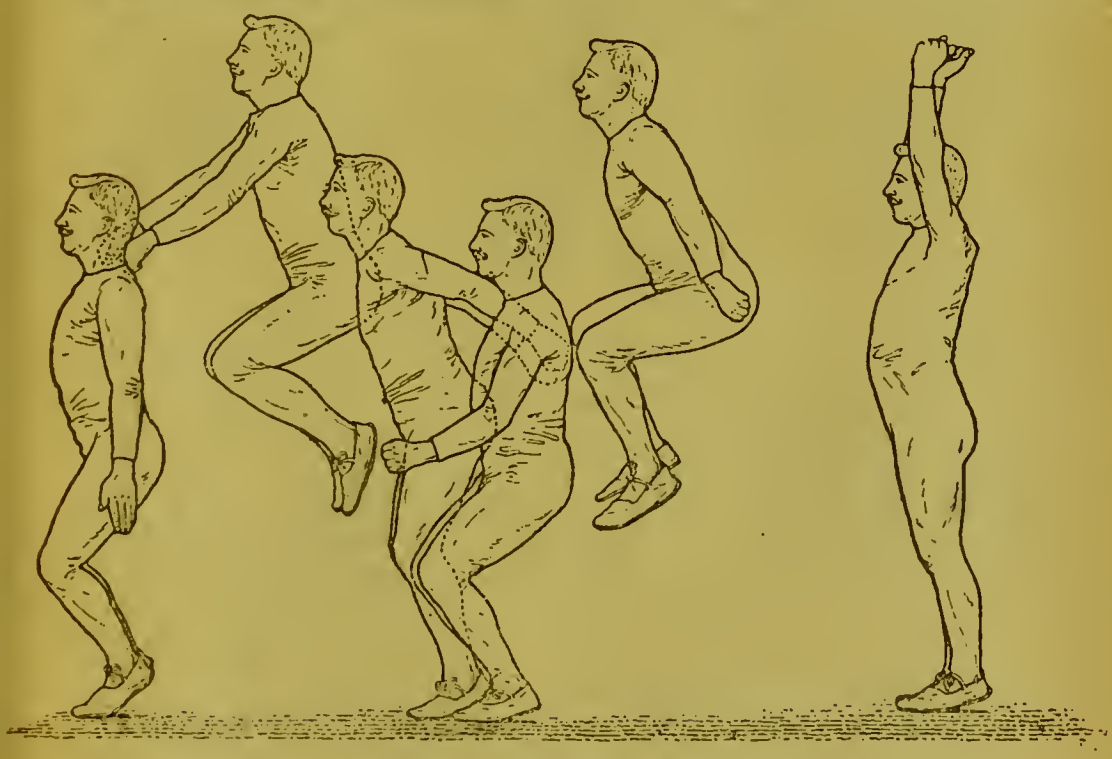


Fig. 66.

flexion des jambes à la reprise de contact avec le sol pour donner une nouvelle impulsion facilitée par une élévation des bras (fig. 66 et 67).

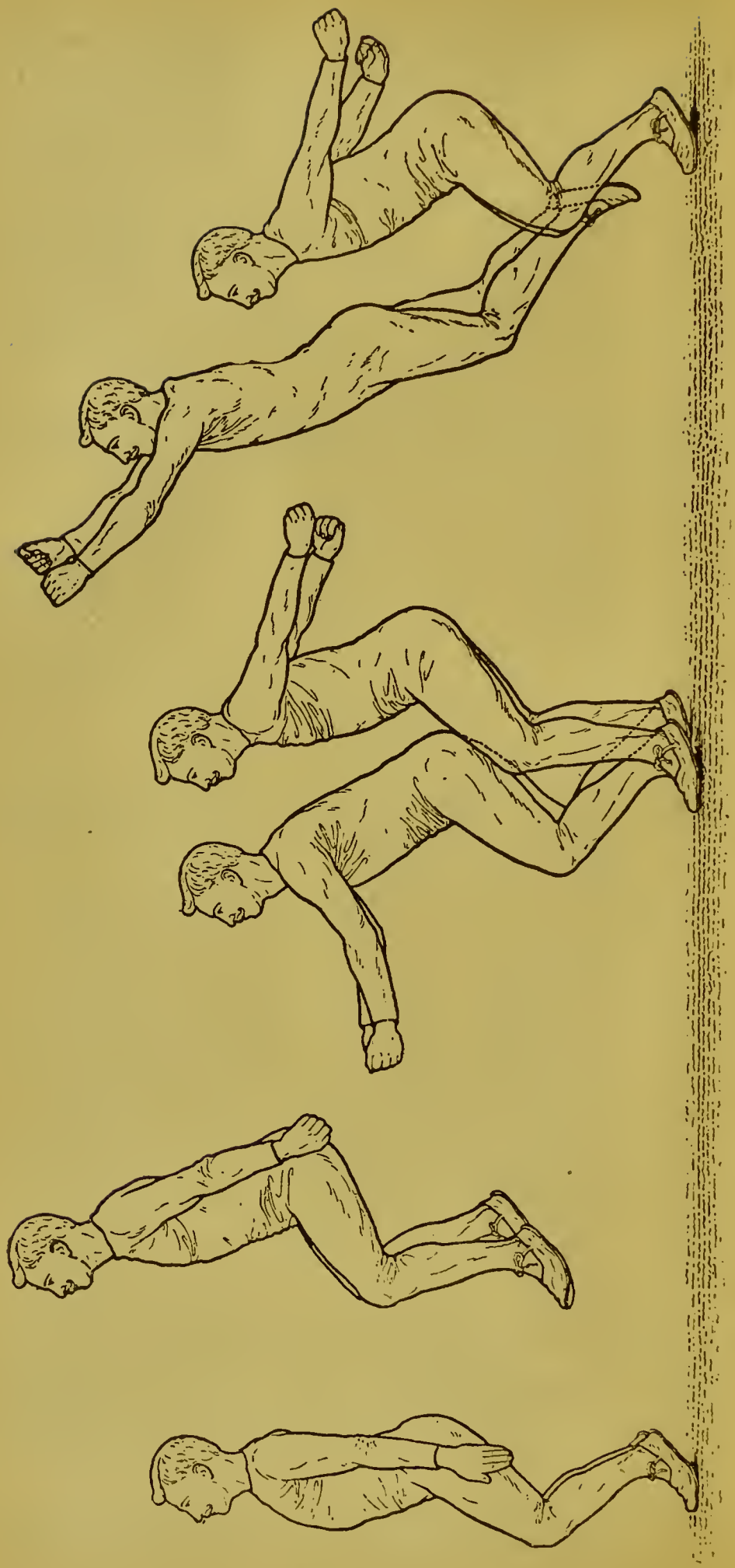


Fig. 67.

Le saut simultané en profondeur et en longueur s'exécute en combinant les prescriptions des nos 103 et 105.

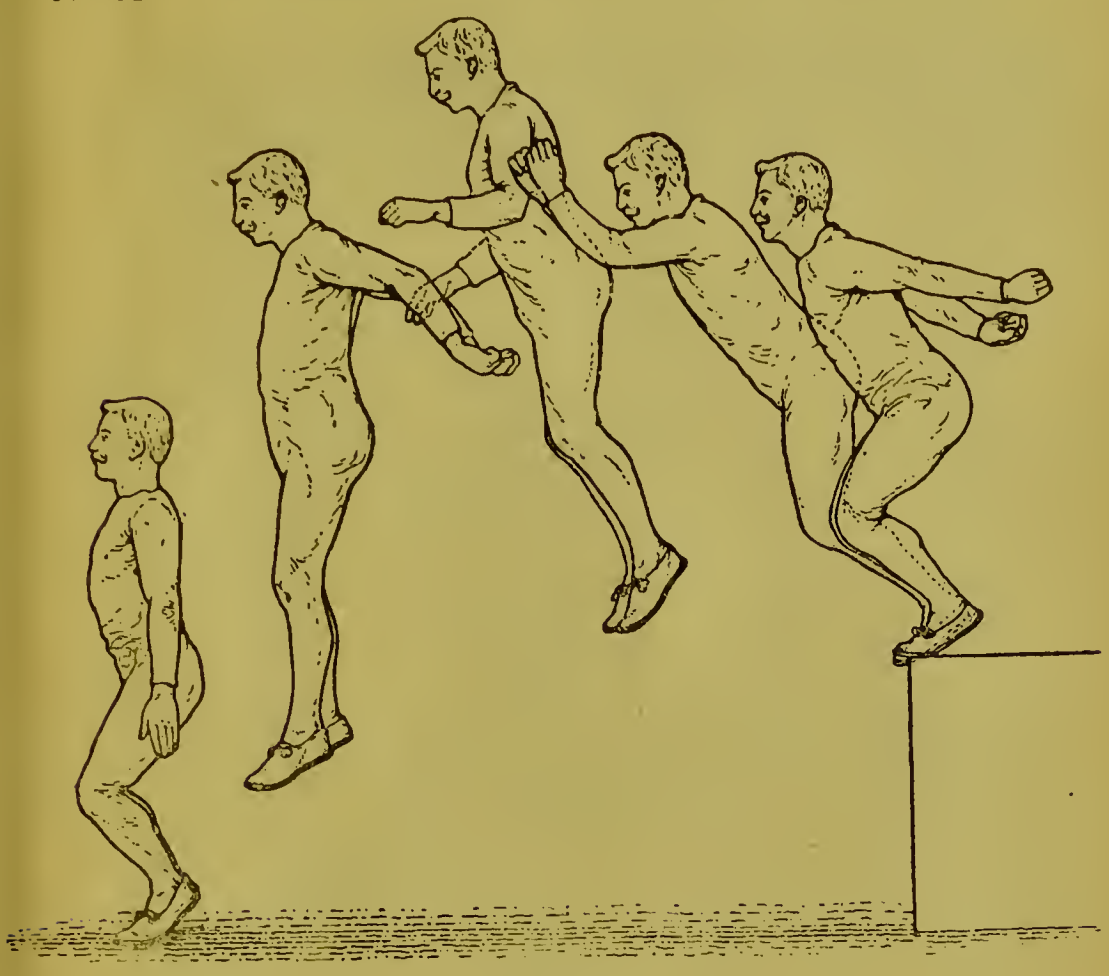


Fig. 68.

Le corps est alors moins abaissé mais plus incliné que pour le saut simple en profondeur (fig. 68).

b) Sauts avec élan.

107. *Station* (ou *fente*) *avant gauche* (*droite*). — Saut en longueur avec un ou trois pas d'élan :

1° Exécuter rapidement le nombre de pas prescrit;

2° Faire l'impulsion sur le pied droit (gauche) en projetant les bras en avant; pendant la suspension, les jambes réunies sont portées en avant;

3° Se recevoir.

108. *Station* (ou *fente*) *avant gauche* (*droite*). — Saut en hauteur avec un ou trois pas d'élan.

Comme ci-dessus, mais l'impulsion du pied droit est faite aussi verticalement que possible en levant brusquement les bras.

109. Les **sauts** en longueur peuvent être **combinés** soit avec les sauts en hauteur, soit avec les sauts en profondeur.

Les différents sauts peuvent être exécutés dans une **direction oblique à celle de l'élan**; l'impulsion se fait alors sur le pied opposé à la direction du saut.

L'instructeur peut enfin laisser l'homme libre de prendre plusieurs pas d'élan; dans ce cas, il lui

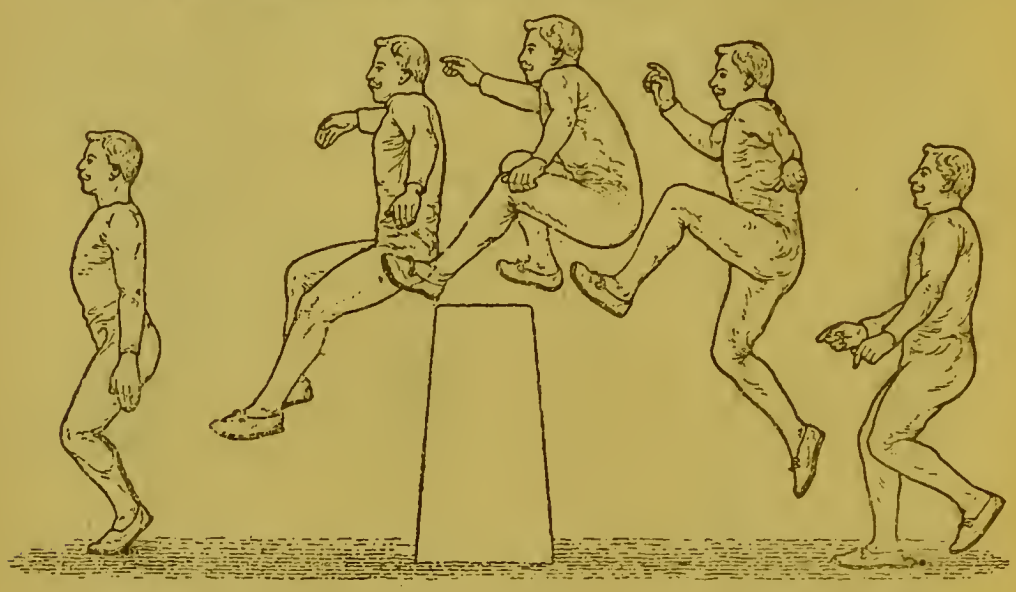


Fig. 69.

indique sur quel pied doit se faire l'impulsion (fig. 69 et 70).

2° Jeux.

110. Certains jeux de courte durée, impliquant l'action de sauter, peuvent être exécutés alors que le soldat n'en est encore qu'aux exercices éducatifs.

Ces jeux n'ont pas à être définis. On peut, par exemple, pratiquer :

Le cloche-pied;

Le coupe-jarret;

Le saute-mouton (a la poursuite ou au but);

L'ours, etc.,

et tous autres jeux analogues pouvant varier suivant les régions.

9e SÉRIE. — EXERCICE RESPIRATOIRE.

111. L'exercice respiratoire a pour but d'augmenter la capacité respiratoire en donnant de la souplesse à la cage thoracique, et de favoriser l'oxygénation du sang.

Il est ordonné chaque fois qu'il est nécessaire de

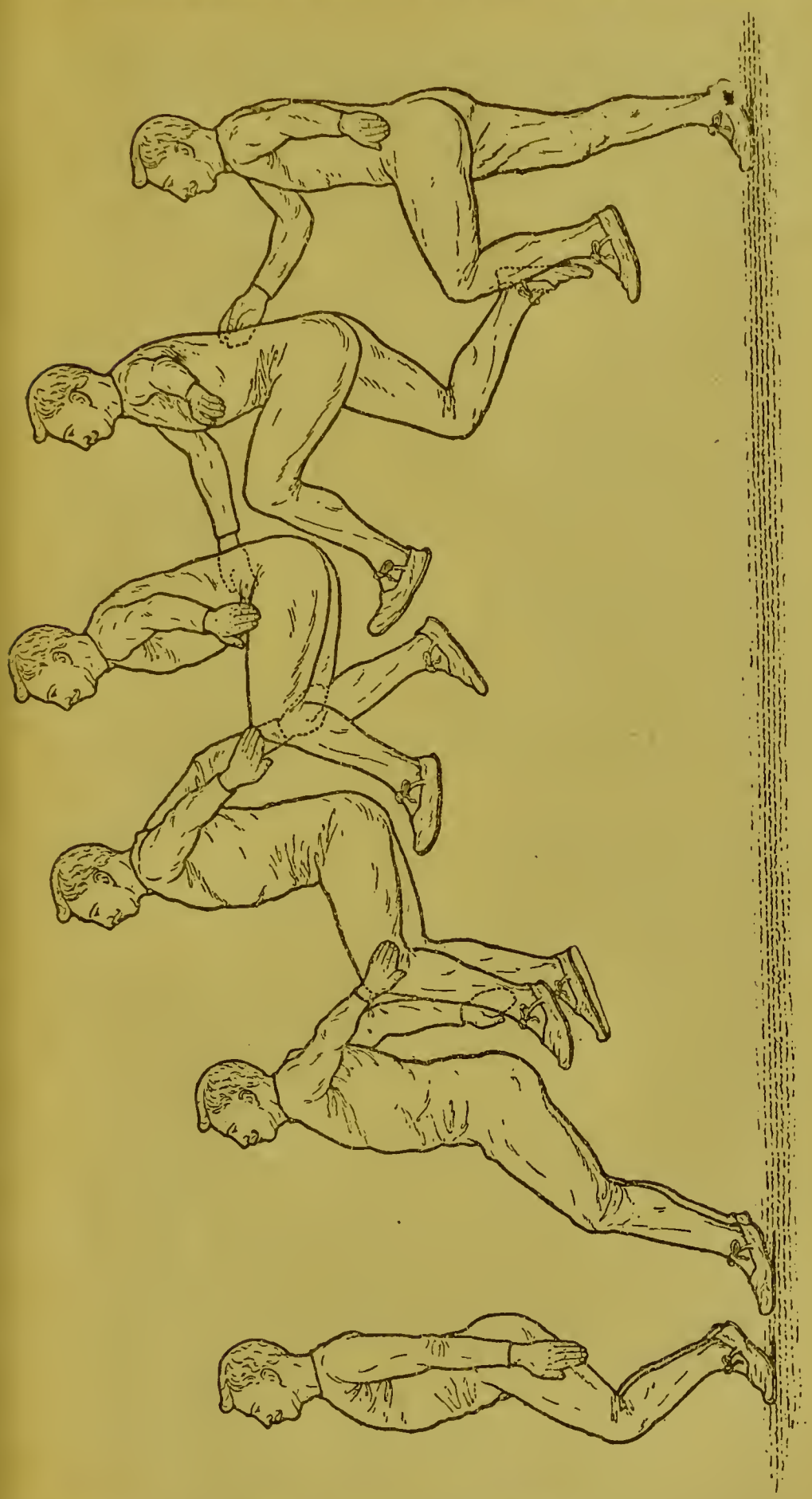


Fig. 70.

ramener le calme dans l'organisme, notamment après les courses, les jeux, les sauts.

Chaque séance de gymnastique se termine toujours par cet exercice.

112. Exercice respiratoire. — Etant dans la P. F. ou en *station écartée*, faire une inspiration profonde, bouche fermée autant que possible.

Faire ensuite une expiration aussi complète que possible.

L'exercice respiratoire est exécuté librement et sans cadence.

TITRE II.

GYMNASTIQUE D'APPLICATION.

CHAPITRE I.

RÈGLES GÉNÉRALES.

113. L'éducation physique préparée par la gymnastique éducative est continuée par la gymnastique d'application.

Cette dernière a pour objet d'apprendre au soldat à **vaincre les difficultés qui se présenteront en campagne;** elle doit donc être pratiquée par **tous les hommes du service armé.**

A l'inverse de la gymnastique éducative, dont la bonne exécution repose sur le principe du plus grand travail, la gymnastique d'application est régie par la loi de l'**économie des forces.**

114. Les exercices d'application commencent **dès le début de l'instruction,** aussitôt que les hommes sont suffisamment assouplis; ils sont pratiqués concurremment avec la gymnastique éducative et sont **continués pendant toute la durée du séjour sous les drapeaux.**

Les soldats sont exercés d'abord individuellement, puis formés en groupes aussi faibles que possible.

Les **séances** sont aussi **nombreuses** que le permet la marche de l'instruction militaire; chacune d'elles est toujours suivie d'exercices dérivatifs et de mouvements respiratoires.

La tenue varie, suivant les exercices et l'entraînement, des vêtements en toile à la tenue réglementaire de campagne.

Les exercices des chapitres VII, VIII et X préparent au parcours de la piste d'obstacles décrite à l'Annexe II.

CHAPITRE II.

ESCRIME A LA BAIONNETTE.

115. Réglée par le Règlement de Manœuvres.

CHAPITRE III.

LUTTES DE TRACTION ET DE RÉPULSION.

116. Ces exercices développent l'énergie physique et morale et produisent la coordination des efforts de l'individu et du groupe.

Deux hommes ou deux groupes tirent sur une corde en sens opposé.

En remplaçant la corde par une perche, on peut exécuter non seulement une lutte de traction, mais encore une lutte de répulsion.

CHAPITRE IV.

LANCEMENT DU BOULET.

117. Le lancement du boulet est à la fois un exercice de force, de vitesse et de coordination.

Se fendre de la jambe droite et saisir le boulet de la main gauche; porter cette main en arrière de la tête, le tronc tourné à gauche et incliné en arrière, la jambe arrière fléchie (fig. 71).

Fig. 71.

Fig. 72.

Lancer le boulet le plus loin possible par une vive extension simultanée de la jambe et du bras en projetant le tronc en avant (fig. 72).

Répéter cet exercice à droite.

Le boulet peut être remplacé par une pierre.

CHAPITRE V.

MARCHE.

118. La marche est par excellence le sport du fantassin.

L'aptitude à la marche se développe beaucoup plus par la pratique de la marche que par des procédés pédagogiques.

Le mouvement de la marche ne doit jamais être exécuté en décomposant.

Les différents pas sont enseignés conformément aux prescriptions du Règlement de Manœuvres.

119. Entraînement à la marche. — L'entraînement à la marche doit être lent, progressif et continu; il s'obtient moins par des marches hebdomadaires que par des **marches modérées répétées journellement.**

La marche est naturelle et instinctive, mais chaque individu marche d'une manière différente. Il est difficile, sinon impossible, de transformer la marche d'un homme, mais on apprend à éviter les mouvements inutiles (oscillations exagérées des bras ou des hanches, etc.).

Le rythme naturel de chacun ne doit pas être dépassé et le rythme uniforme (pas cadencé) ne doit pas être maintenu trop longtemps.

Le travail et le repos, même dans les manœuvres, doivent être régulièrement alternés.

Lorsqu'il est nécessaire d'augmenter la vitesse de la marche, **ce qui doit être tout à fait exceptionnel,** ce résultat est obtenu par l'allongement du pas et non par son accélération.

120. Une marche d'allure trop précipitée provoque l'essoufflement qui arrête l'homme bien avant qu'il ne soit fatigué.

L'essoufflement est caractérisé par des battements de cœur précipités et une respiration haletante avec gêne des mouvements respiratoires. Il est dangereux s'il est exagéré et trop fréquemment répété.

Il est retardé par une bonne éducation respiratoire.

Les hommes prédisposés à un essoufflement rapide ou à des battements précipités du cœur sont signalés tout particulièrement à l'attention du médecin.

121. Suivant l'état physique et le degré d'entraî-

nement de chacun, la marche peut produire différents degrés de fatigue :

La **lassitude** qui doit disparaître après un repas pris de bon appétit et une nuit de sommeil. Cette fatigue légère est bienfaisante; elle ne peut par suite être proscrite, mais elle ne doit jamais être dépassée.

La **courbature locale** qui se manifeste par une douleur assez vive dans les muscles des membres inférieurs et des reins. En général, 48 heures de repos suffisent pour la dissiper; mais la courbature locale peut toutefois être prononcée au point d'amener l'indisponibilité.

La **fatigue générale prononcée** avec perte d'appétit, soif exagérée, manque de sommeil et fièvre. Cette fatigue générale réclame un repos plus long et des soins particuliers.

Le **surmenage,** véritable empoisonnement de l'individu qui, épuisé et amaigri, est en état de réceptivité pour toutes les maladies.

122. Le degré d'entraînement de chaque homme doit être connu et on doit s'efforcer de constater à tout moment si le degré utile de fatigue est dépassé.

La pâleur ou la rougeur exagérée du visage, la transpiration anormale, le manque d'entrain, la démarche traînante, les vertiges, les battements exagérés du cœur, l'accélération de la respiration, etc., sont autant d'indices qui peuvent éveiller l'attention. On ne doit pas négliger de tenir compte des conditions du moment (état atmosphérique, chargement, nourriture, allongement de la colonne, état sanitaire général, etc.) et tous les hommes qui paraissent fatigués doivent, en principe, être **interrogés.**

123. Un accident provoqué par la marche et particulièrement grave est le **coup de chaleur.** On l'observe surtout par les temps de chaleur humide et si l'air est stagnant (chemins creux, rangs serrés, arrivée au cantonnement ou sous la tente après une étape pénible). Le coup de chaleur atteint plus particulièrement les alcooliques chez qui il peut déterminer la mort. Il débute par un manque d'entrain, une démarche titubante, de la somnolence, une rougeur ou une pâleur exagérée du visage avec transpiration excessive, des vertiges, la respiration haletante et bruyante, le cœur affolé.

Dès l'observation des premiers symptômes, faire sortir l'homme du rang, l'allonger à l'ombre en le débarrassant de tout ce qui peut gêner sa respiration, lui asperger le visage d'eau fraîche, lui faire boire du café sucré.

124. Certains sujets particuliers dont le cœur est en

excellent état, la capacité respiratoire développée, les muscles des membres inférieurs particulièrement puissants, peuvent être groupés en une classe spéciale et faire de la **marche sportive.**

Ces marcheurs d'élite sont exercés à exécuter des **marches de vitesse** et des **marches de fond** qui les rendent susceptibles de remplir en campagne des missions particulières, telles que porter des renseignements, établir des liaisons, etc.

CHAPITRE VI.

COURSES.

125. La course est le moyen le plus puissant de développer la respiration; elle accroît en même temps la résistance de l'organisme et habitue le soldat aux efforts violents que peut réclamer le service de guerre. Elle agit donc à la fois d'une façon très intensive sur les poumons, le cœur, les muscles des jambes et sur le système nerveux.

Tous les effets bienfaisants qu'on est en droit d'attendre de la pratique de la course sont annihilés si l'exercice est mal dirigé, la vitesse trop considérable ou l'entraînement mal compris.

126. Les courses s'exécutent au pas gymnastique et d'après les principes suivants :

Un gradé, placé en tête du groupe, règle l'allure. La course est précédée d'une marche de quelques minutes au pas cadencé, puis le pas gymnastique est pris, d'abord à une allure lente, qui est accélérée progressivement jusqu'à la vitesse réglementaire.

Pour éviter l'essoufflement, l'expiration doit toujours être faite aussi complète que possible.

Un peu avant la fin de la course, l'allure est ralentie.

Pour achever de calmer l'organisme, la course est suivie d'une marche de quelques minutes pendant laquelle on prescrit aux hommes de faire des exercices respiratoires.

L'entraînement est poursuivi toute l'année à raison de trois ou quatre séances par semaine.

127. En général, tous les hommes peuvent arriver à exécuter sans sac 15 minutes de course en terrain plat.

Sur un parcours plus long, il convient de faire alterner la course et la marche au pas de route.

Sur un trajet très court (100 mètres au maximum), l'homme peut être exercé à courir avec toute la vitesse dont il est capable. Le point d'arrivée doit alors être dégagé de tout obstacle (mur, fossé, etc.). Cette course exigeant un travail violent en un temps très court ne doit être pratiquée qu'avec circonspection.

CHAPITRE VII.

SAUTS.

128. Les sauts développent l'adresse, l'énergie morale et éduquent le système nerveux.

Les sauts s'exécutent avec ou sans chargement.

L'homme chargé n'exécute que des sauts de faible amplitude.

Pour sauter, le soldat tient l'arme de la main droite, et ramène de l'autre main le fourreau de la baïonnette en avant.

Si l'obstacle doit être franchi **sans interrompre la course,** et s'il présente quelque hauteur, l'homme saute en élevant le genou de la jambe avant qu'il replie aussi horizontalement que possible, le corps penché en avant, la jambe arrière presque allongée, rasant l'obstacle. L'homme se reçoit sur la jambe avant et continue sa course sans marquer de temps d'arrêt à la chute.

129. Pour habituer les hommes à franchir certains obstacles (fossés, haies, ruisseaux) **à l'aide d'une perche,** on les exerce d'abord à des sauts en profondeur, longueur, hauteur, puis à des sauts combinés.

Saisir la perche à deux mains, les pouces en dessus. Pendant la suspension, faire une vigoureuse traction des bras et passer les jambes du même côté de la perche.

Avant la chute, rejeter la perche en arrière ou sur le côté.

130. En campagne, les obstacles sont contournés, escaladés, détruits ou aménagés pour le passage de la troupe.

Faute de matériel, ou pour gagner du temps, il est quelquefois nécessaire de sauter l'obstacle. Dans ce cas, le soldat saute d'après les principes indiqués au titre Ier, mais le plus économiquement possible.

CHAPITRE VIII.

GRIMPER. — SE RÉTABLIR. — ESCALADES.

A. — GRIMPER.

Barre à hauteur de suspension.

(La barre d'abord horizontale est progressivement inclinée.)

131. Se déplacer en suspension fléchie :

1° **A une barre.** — Se déplacer vers la gauche

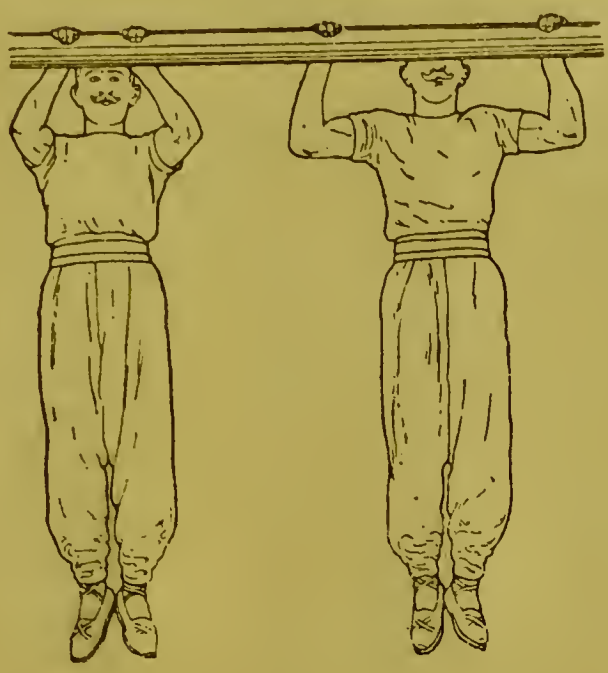


Fig. 73.

(droite) par un mouvement alternatif (simultané) des mains (fig. 73);

2° **A deux barres.** — Se déplacer vers l'avant (ar-

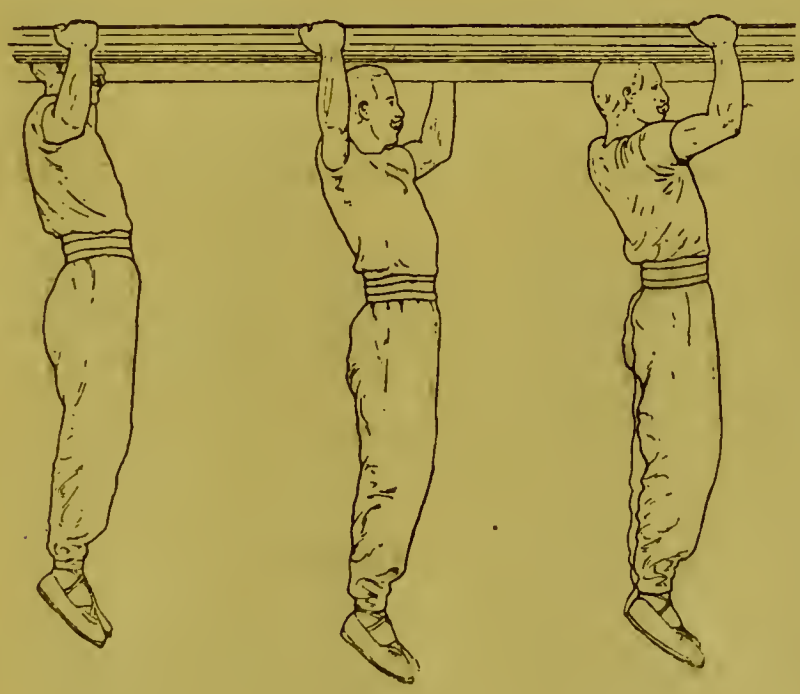


Fig. 74.

rière) par les mêmes moyens (fig. 74).

132. A une barre : SE DÉPLACER VERS L'AVANT OU VERS L'ARRIÈRE EN SUSPENSION FLÉCHIE, LE CORPS TOURNÉ DANS LA DIRECTION DE LA BARRE :

Etant en suspension fléchie, une main de chaque côté

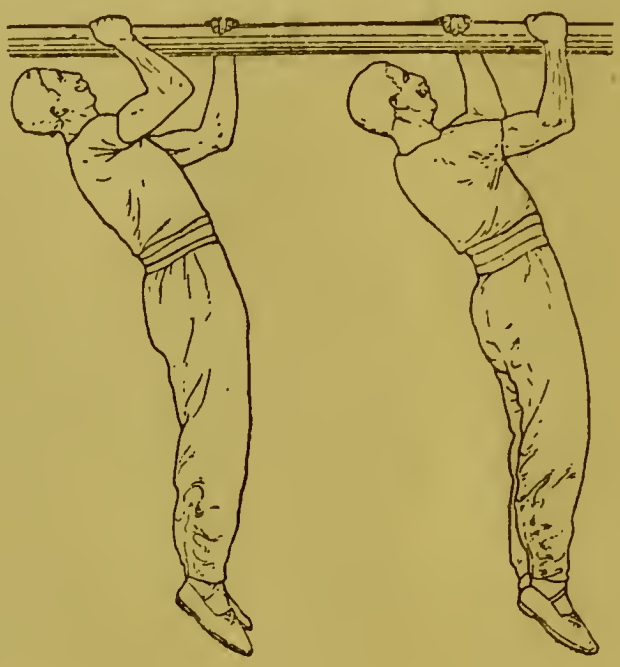


Fig. 75.

de la barre, la tête sous la barre, se déplacer vers l'avant (arrière) les mains passant l'une par-dessus l'autre (fig. 75).

Planche inclinée.

133. GRIMPER ET DESCENDRE A L'AIDE DES MAINS ET DES PIEDS :

Saisir les bords de la planche, placer la pointe des pieds sur la planche, les jambes et les bras légèrement fléchis et grimper en déplaçant simultanément la main et le pied opposés (fig. 76).

Descendre par les mêmes moyens.

Échelle inclinée.

134. MONTER PAR DEVANT A L'AIDE DES MAINS ET DES PIEDS :

Déplacer en même temps le pied et la main opposés (fig. 77).

Fig. 76.

Fig. 77.

135. Descendre par devant a l'aide des mains et des pieds :

a) **Face à l'échelle.**

Déplacer en même temps le pied et la main opposés;

b) **En tournant le dos à l'échelle.**

Descendre, les mains glissant le long des montants (fig. 78).

Fig. 78.

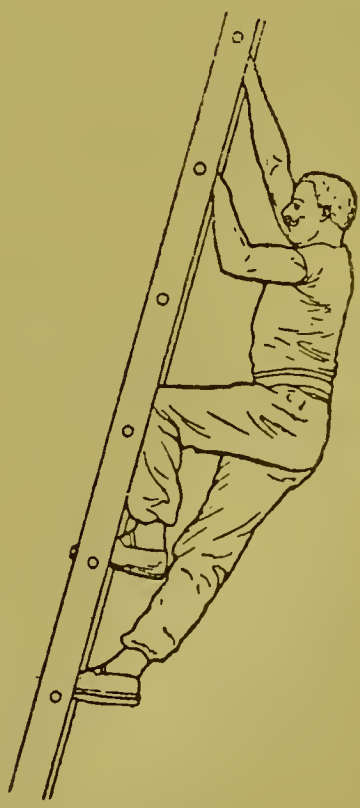


Fig. 79.

136. Monter et descendre par derrière a l'aide des mains et des pieds :

a) Par les échelons (fig. 79);

b) En plaçant les mains sur les montants et les pieds sur les échelons (fig. 80).

Fig. 80.

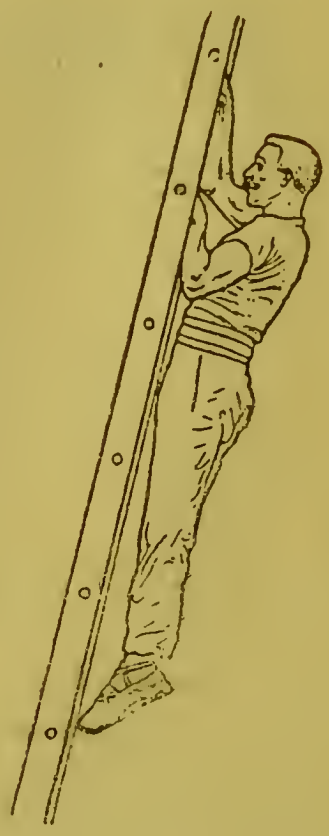


Fig. 81.

137. Monter et descendre par derrière a l'aide des mains :

a) Par les échelons (fig. 81);

b) Par les montants (fig. 82).

Corde ou perche.

138. Grimper avec les mains et les pieds; — Descendre de même (fig. 83 et 84).

139. Grimper a l'aide des mains; — Descendre de même.

140. Ces exercices s'exécutent aussi aux cordes et aux perches par paires (fig. 85).

141. Grimper a la corde inclinée a l'aide des mains et des jambes.

Saisir la corde à deux mains, placer le mollet sur la corde et monter en déplaçant simultanément le bras et la jambe du même côté et en profitant du balancement du corps. Descendre par les mêmes moyens (fig. 86).

Fig. 82.

Fig. 83

Fig. 84.

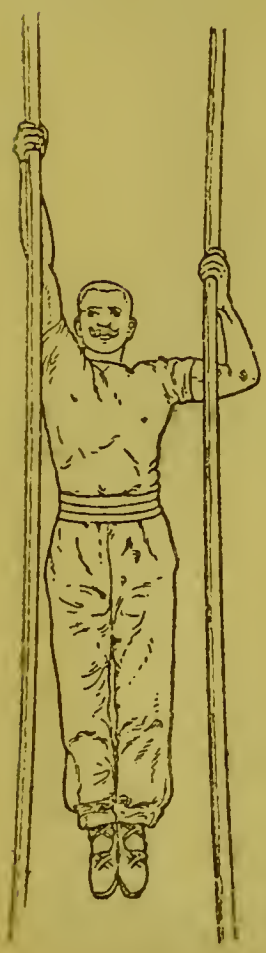


Fig. 85.

Fig 86

142. Grimper a la corde verticale placée contre un mur.

Grimper avec les bras, les pieds prenant appui contre le mur par leur face interne, les genoux ouverts en déplaçant simultanément le pied et la main du même

Fig. 87.

côté, donner la poussée du pied aussi verticalement que possible pour ne pas s'éloigner du mur. Descendre par les moyens inverses (fig. 87).

B. — SE RÉTABLIR.

Barre à hauteur des épaules.

143. Passer de l'appui fléchi a l'appui tendu.

A une barre. — Etant à l'appui fléchi (le corps incliné en avant, reposant sur les mains, bras fléchis, et sur le ventre, les jambes pendantes), faire une exten-

sion des bras et du corps et prendre l'appui tendu, les cuisses reposant sur la barre (fig. 88 et 89).

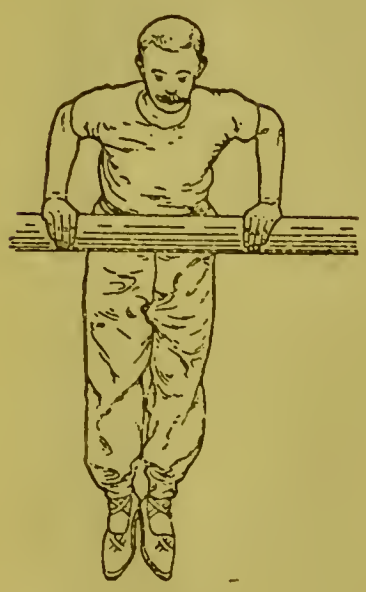


Fig. 88.

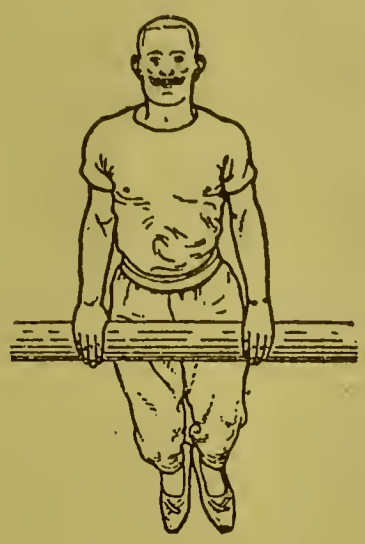


Fig. 89.

A deux barres. — Etant à l'appui fléchi (le corps pendant naturellement entre les barres), prendre l'ap-

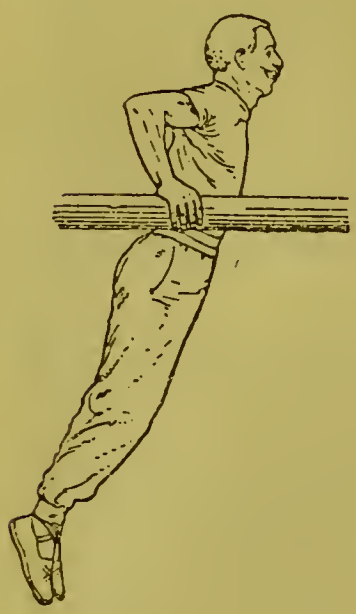


Fig. 90.

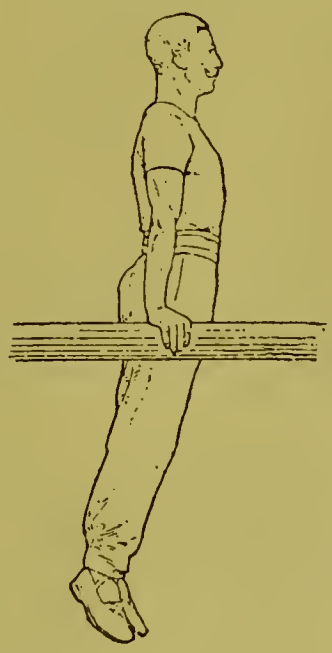


Fig. 91.

pui tendu par une extension des bras, la tête dégagée (fig. 90 et 91).

Barre à hauteur de suspension.

144. Rétablissement sur une jambe et sur les poignets; descendre par renversement.

Faire une traction des bras, placer un jarret sur la barre, le genou près de la main, balancer la jambe libre d'avant en arrière et profiter de l'élan donné au corps pour se rétablir en s'aidant des bras; tendre les bras, passer la jambe par-dessus la barre et se placer à l'appui tendu (fig. 92).

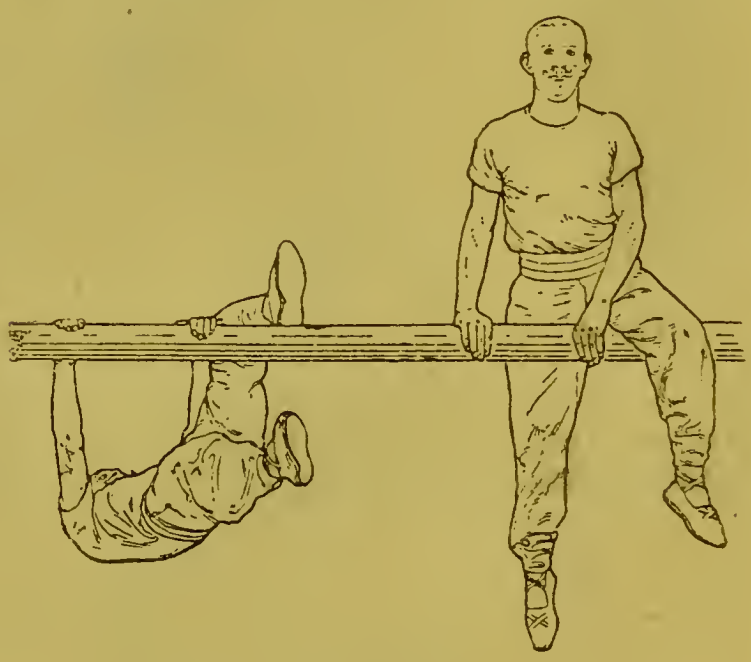


Fig. 92.

Pour descendre, s'appuyer sur le ventre et saisir la barre, la paume des mains en avant, la tête en bas, les bras fléchis, achever de tourner autour de la barre, étendre le corps et allonger lentement les bras (fig. 93 et 94).

145. Rétablissement par renversement; descendre à la force des poignets.

Etant en suspension allongée, paume des mains en arrière (en avant), faire une traction des bras, élever les jambes, les faire passer au-dessus de la barre et achever le rétablissement en tirant fortement sur les bras jusqu'à ce que le ventre vienne s'appuyer sur la barre. Changer la prise des mains s'il y a lieu, redresser le corps et se placer à l'appui tendu (fig. 94 et 95).

Descendre en fléchissant les bras, les coudes au corps, étendre le corps et allonger lentement les bras.

Fig. 93.

Fig 94

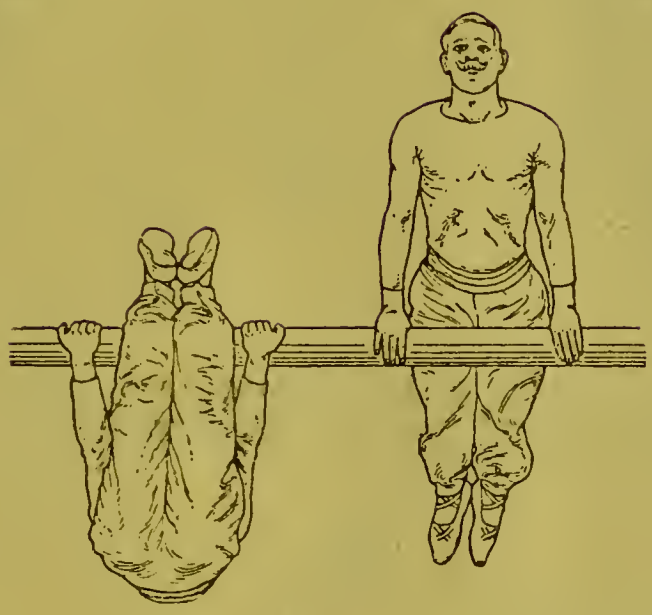


Fig. 95.

Fig 96.

Fig. 97.

146. Rétablissement sur les avant-bras, descendre a volonté.

Faire une traction des bras et placer alternativement les avant-bras sur la barre sans les engager

Fig. 98.

Fig. 99.

complètement, les mains rapprochées, se rétablir en écartant les mains fermées, les ongles en dessus, et

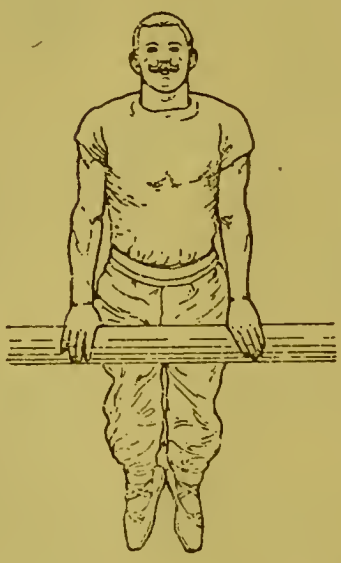


Fig. 100.

en rapprochant les coudes, le haut du corps penché le plus en avant possible, saisir la barre et se mettre à l'appui tendu (fig. 96, 97, 98, 99 et 100).

Descendre par un des moyens indiqués.

117. Rétablissement alternatif sur les mains; — Descendre a volonté.

Faire une traction, porter le poids du corps sur le poignet droit et redresser l'avant-bras gauche au-dessus de la barre; amener progressivement le poids du

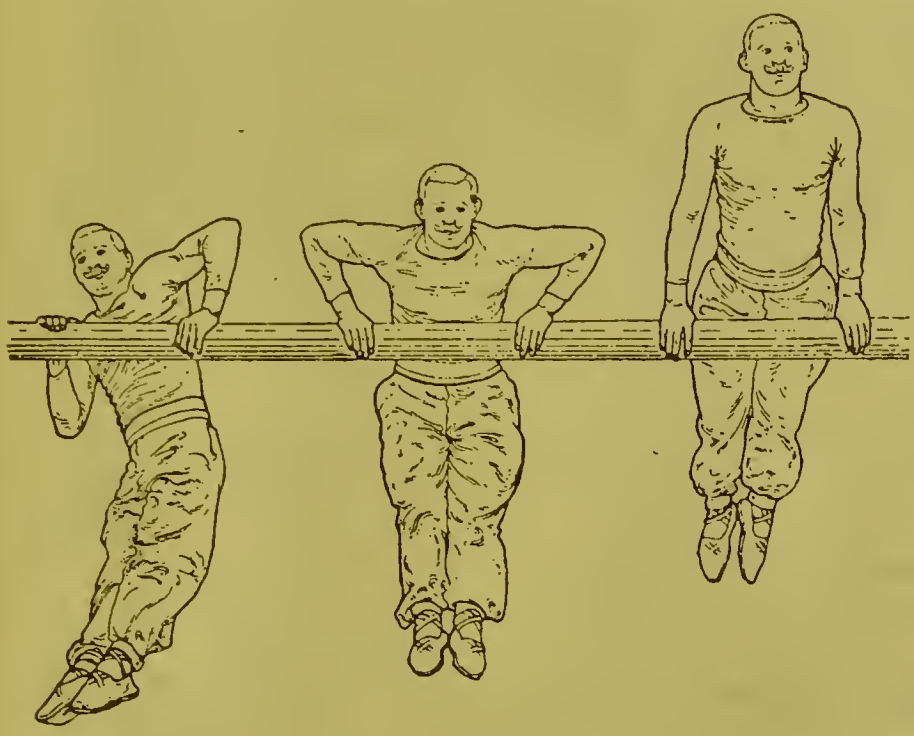


Fig. 101.

corps sur les deux mains en relevant le coude abaissé, placer le ventre sur la barre, puis se mettre à l'appui tendu (fig. 101).

Descendre par un des moyens indiqués.

C. — ESCALADES.

Portique.

148. Grimper au portique par les cordes ou les perches et se rétablir. (Se rétablir en s'aidant des pieds.)

Mur de moyenne hauteur.

149. Escalade individuelle.

Si l'on n'arrive pas à saisir la crête en levant les bras, prendre quelques pas d'élan et sauter en plaçant un pied contre le mur. Si le mur est plus élevé

Fig. 102.

Fig. 103.

et présente des aspérités, les utiliser; s'il est lisse, l'escalader au moyen d'une perche ou d'une planche appuyée contre le mur (fig. 102, 103 et 104).

Pour descendre, se suspendre face au mur, les mains à la crête, l'abandonner d'une main qui s'ap-

Fig. 104.

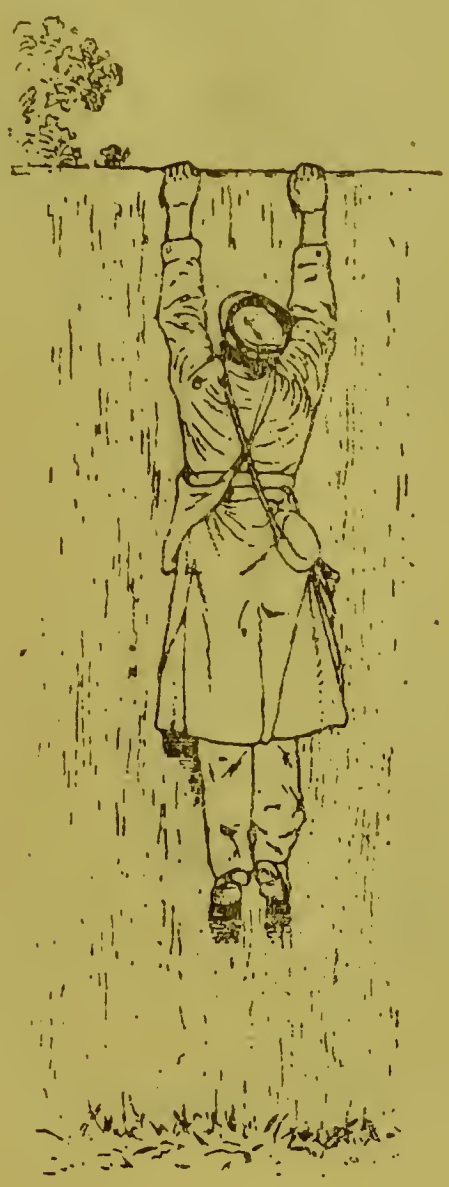


Fig. 105.

plique contre la paroi et sauter en se repoussant de cette main et du pied opposé (fig. 105 et 106).

150. Escalade avec un aide.

L'aide s'accroupit face au mur à environ 0 m. 50; il fait placer le soldat debout sur ses épaules et l'élève en se redressant et en prenant appui sur le mur (fig. 107 et 108).

151. Escalade avec deux aides.

1er Procédé. — Les deux aides se faisant face placent le flanc à environ 0 m. 50 du mur, ils mettent à terre le genou du côté du mur et se rapprochent de manière à se toucher par l'autre genou. Ils posent leurs avant-bras extérieurs sur leurs cuisses, se tien-

nent réciproquement le poignet et, de la main libre, s'appuient au mur. Le soldat qui doit monter place un pied sur chaque avant-bras aussi près que possible de la saignée. Les deux aides se redressent en

Fig. 106.

Fig. 107.

même temps en se rapprochant du mur; ils continuent à élever le soldat en le saisissant au besoin par les pieds (fig. 109 et 110).

2e Procédé. — Deux aides se faisant face placent le flanc contre le mur. Ils tiennent horizontalement deux bâtons solides, l'un sur les épaules du côté de l'obstacle, l'autre à la main du côté opposé, le bras allongé. Le soldat prend quelques pas d'élan, gravit cet escalier improvisé, saisit la crête du mur et s'y rétablit. En campagne, les aides peuvent se servir des manches d'outils ou de tout autre moyen de fortune, jamais du fusil (fig. 111 et 112).

Fig. 110.

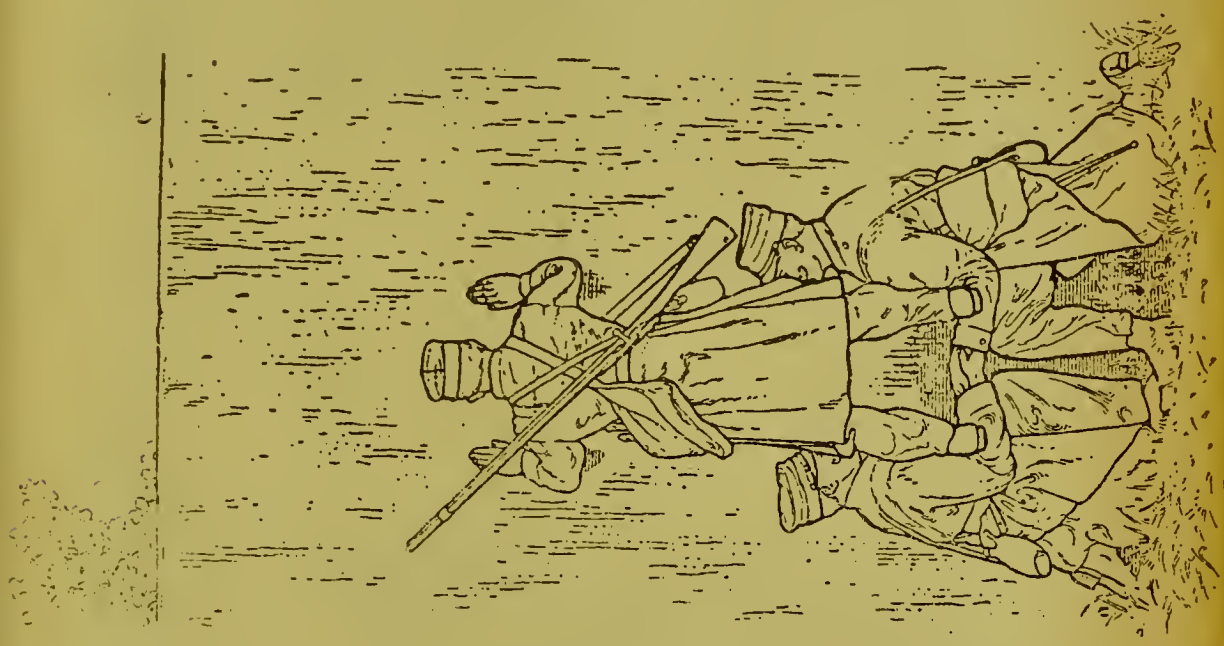


Fig. 109.

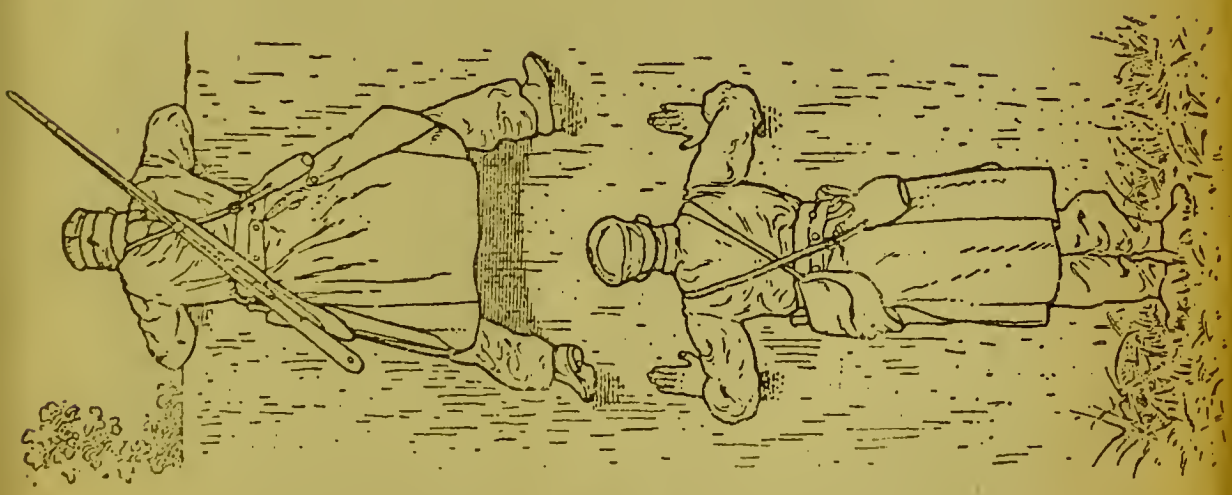
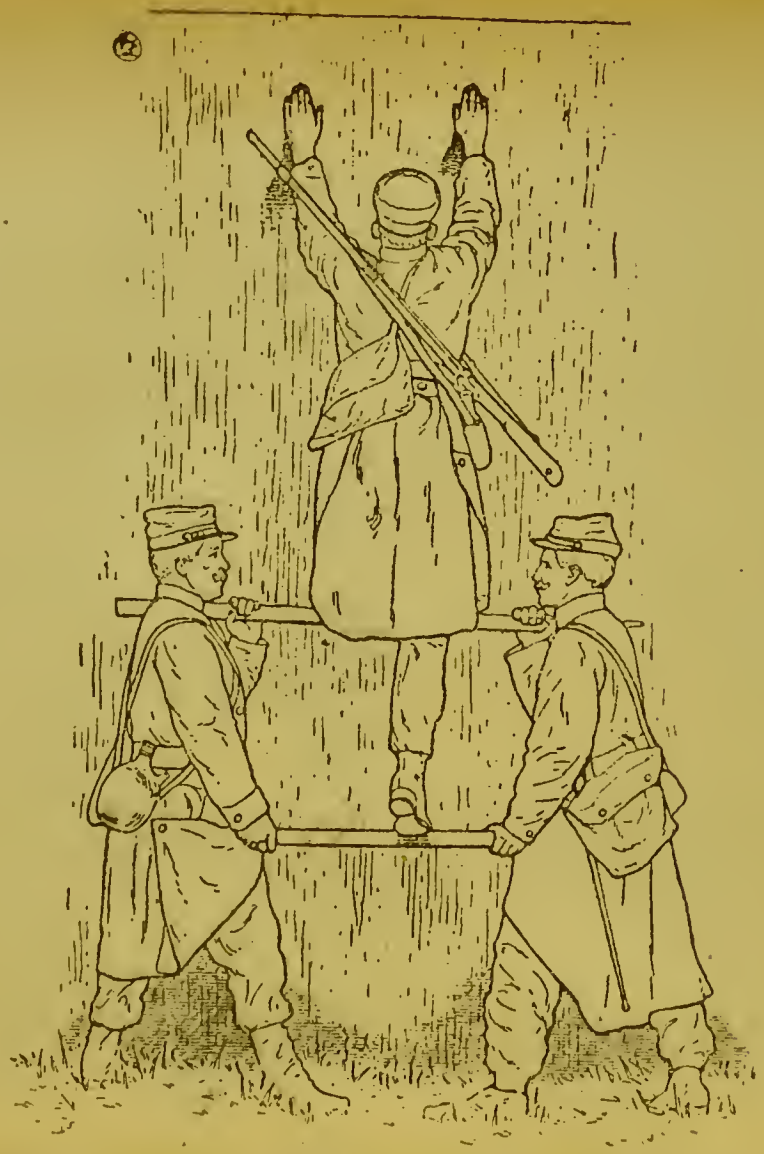


Fig. 108.



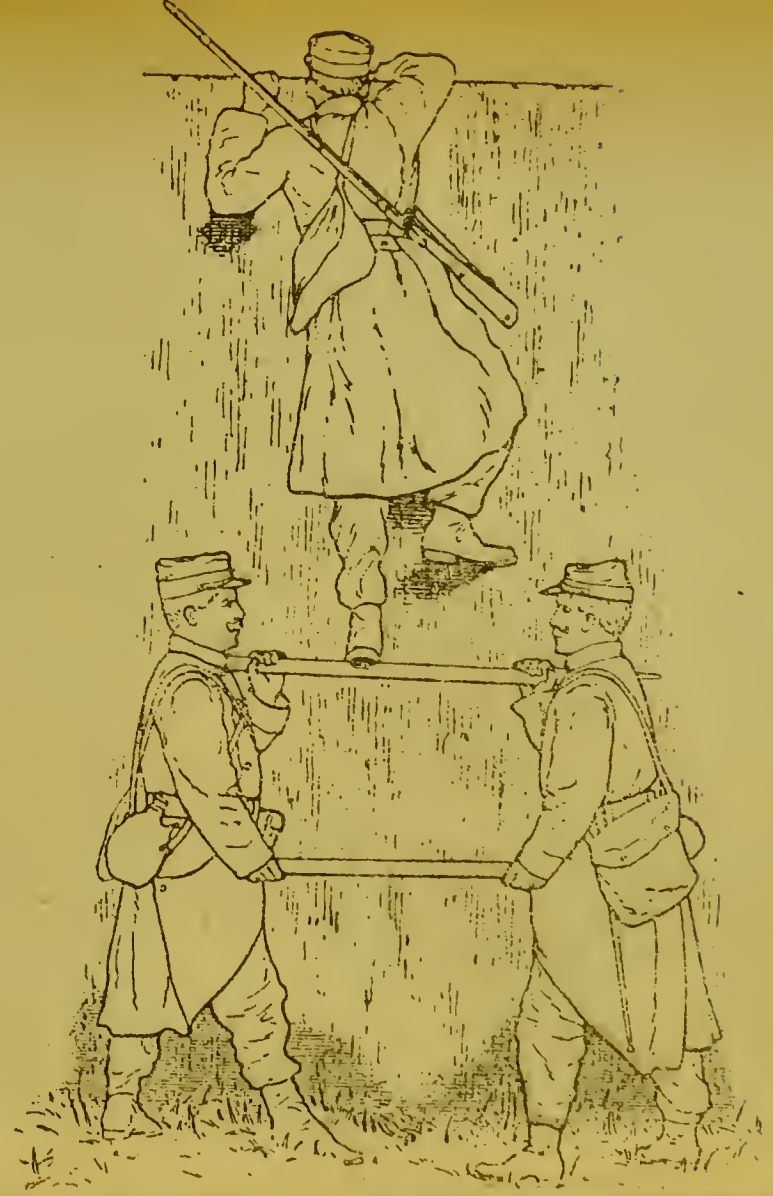


Fig. 111.

Fig. 113.

Fig. 114.

Fig. 115.

Fig. 116.

Fig. 117.

Fig. 118.

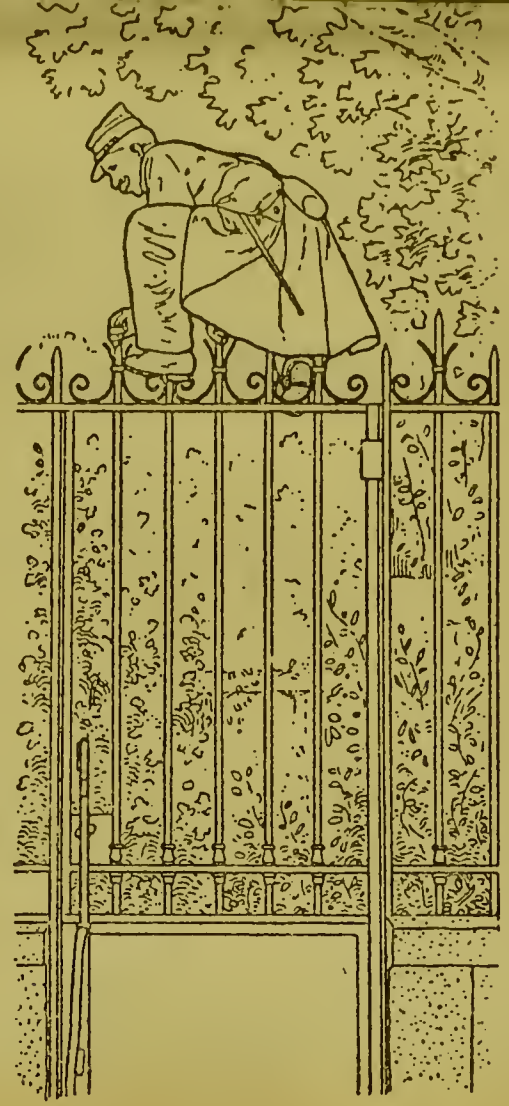


Fig. 119.

Fig. 120.

152. Avec l'aide d'hommes placés sur le mur.

Les aides à cheval ou à plat ventre sur le mur tendent au soldat les mains, une ceinture, une corde, un fusil, etc... (fig. 113).

Lorsqu'on dispose d'une corde, il est avantageux d'opérer de la manière suivante :

Deux aides saisissent chacun une extrémité de la corde et en laissent retomber la partie médiane le long du mur. Le soldat s'assied sur la corde, la saisit de chaque côté, s'éloigne du mur en se repoussant du pied, les jambes légèrement fléchies. Les aides tirent à eux les deux bouts de la corde jusqu'à ce que le soldat soit debout sur le mur (fig. 114).

153. Descendre du mur.

Descendre comme il est prescrit au n° 149. Quand le mur est élevé, un ou deux aides placés sur le sol saisissent les jambes de celui qui descend et le déposent à terre.

Mur élevé.

154. L'escalade s'effectue au moyen de la corde verticale ou inclinée, ou à l'aide de moyens de fortune : échelles, voitures, échafaudages, etc... (fig. 115).

Palanques.

155. Suivant la hauteur, l'escalade s'effectue individuellement ou avec des aides par les moyens employés pour franchir les murs (fig. 116 et 117).

Grilles.

156. Lorsque l'escalade est rendue dangereuse par la présence de piquants, le franchissement est exécuté à l'aide de moyens de fortune (échelles, planches, etc.) si on estime qu'il ne peut se faire autrement (fig. 118, 119 et 120).

CHAPITRE IX.

VOLTIGE SUR LES BARRES.

157. L'instructeur se place de façon à soutenir l'homme ou à l'aider.

Il se fait seconder au besoin.

Il accoutume l'homme à faire la chute dans une direction quelconque.

Les barres sont progressivement élevées.

158. (A une barre). — SAUTER A L'APPUI TENDU, PUIS A TERRE.

Sauter à l'appui tendu, passer à l'appui fléchi, faire

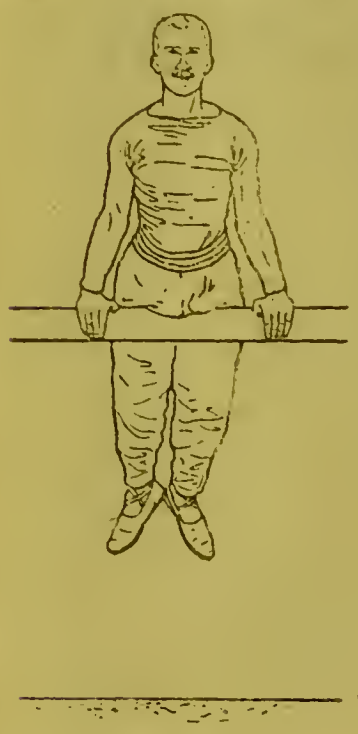


Fig. 121.

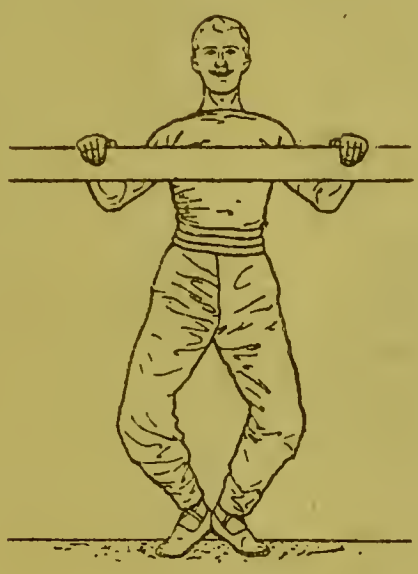


Fig. 122.

une extension du corps en arrière et sauter à terre sans lâcher la barre (fig. 121 et 122).

Cet exercice peut être exécuté plusieurs fois de suite.

159. (A une barre). — *Appui tendu.* — S'ASSEOIR.

S'asseoir à gauche (droite) des bras face en arrière,

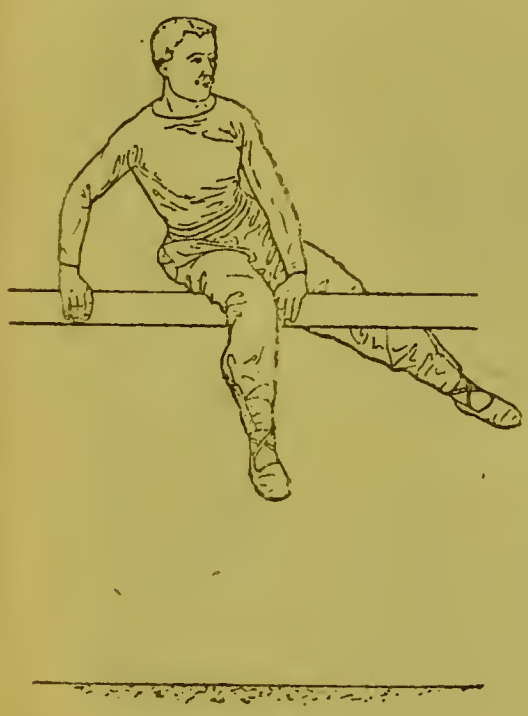


Fig. 123.

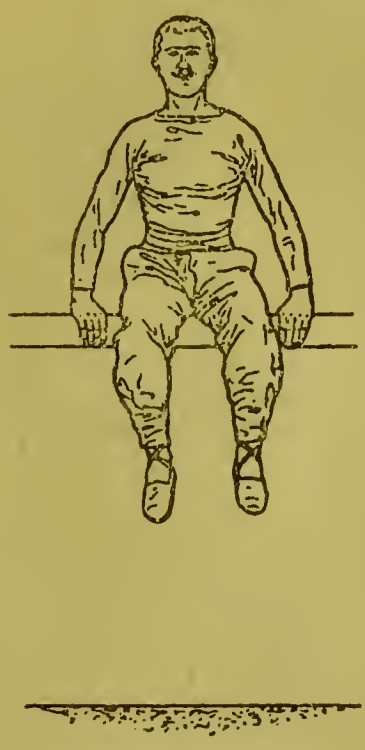


Fig. 124.

ou entre les bras face en avant (fig. 123 et 124).

Même mouvement en partant du sol, d'abord de pied ferme, puis avec élan.

160. (A une barre. — *Assis.* — SAUTER EN AVANT.

Balancer les jambes en arrière, les projeter en avant, se repousser avec les bras et exécuter la chute (fig. 124 et 125).

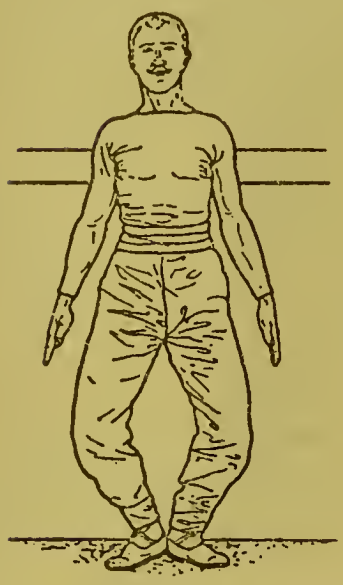


Fig. 125.

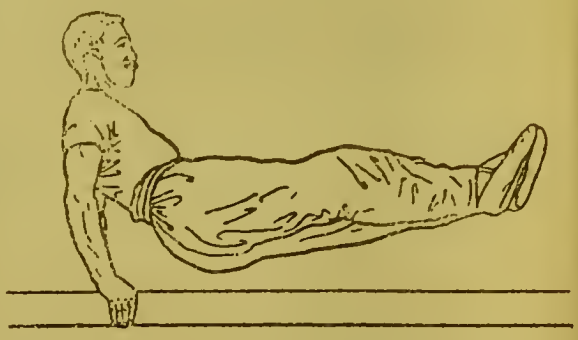


Fig. 126.

161. (A deux barres). — *Appui tendu.* — FRANCHIR UNE BARRE AVEC BALANCEMENT.

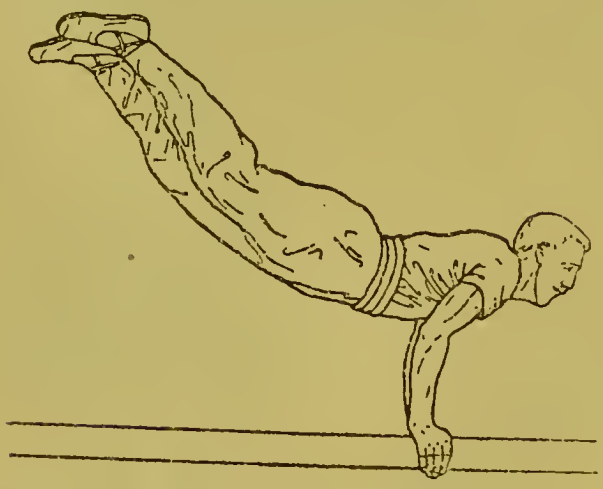


Fig. 127.

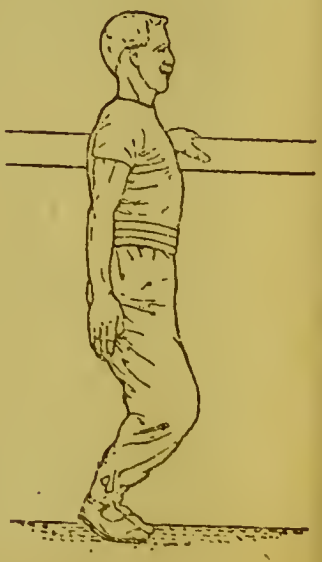


Fig. 128.

Faire osciller le corps sur les bras tendus, profiter du balancement pour franchir les barres en arrière (en avant) des mains (fig. 126, 127 et 128).

162. (A deux barres). — *Appui tendu.* — PROGRESSER EN AVANT (EN ARRIÈRE) EN SE METTANT A CHEVAL.

Se balancer, se mettre à cheval en avant (en arrière) des bras, se redresser, porter les mains en avant (en

Fig. 131. Fig. 130. Fig. 129.

arrière) des cuisses, dégager les jambes et profiter du balancement pour continuer le mouvement (fig. 129, 130 et 131).

163. (A deux barres). — *Appui tendu.* — PORTER UNE JAMBE SUR L'UNE DES BARRES EN AVANT ET EN ARRIÈRE.

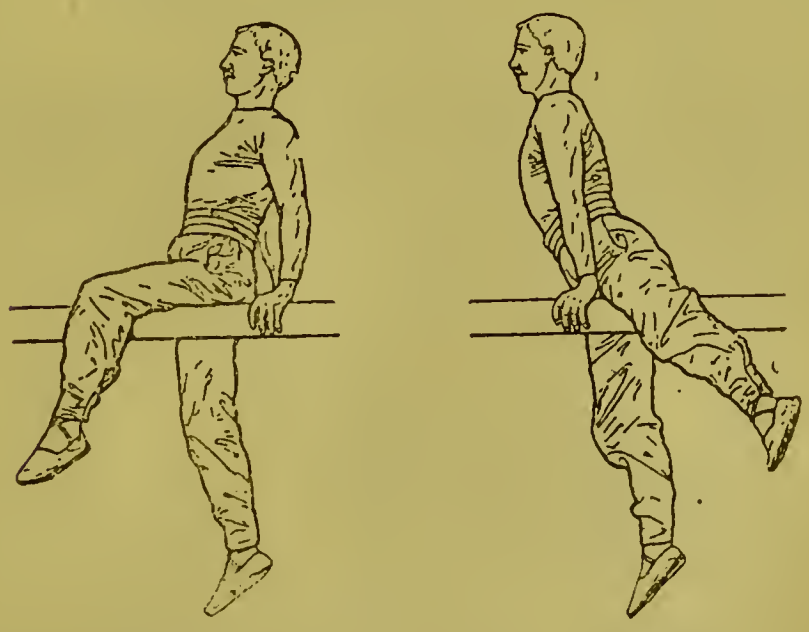


Fig. 132. Fig. 133.

Balancer le corps, placer la jambe fléchie sur la

barre gauche, dégager cette jambe, la remettre entre les barres et profiter du balancement pour la replacer en arrière sur la même barre (fig. 132 et 133).

Même mouvement en portant les deux jambes réunies sur la même barre (fig. 134 et 135).

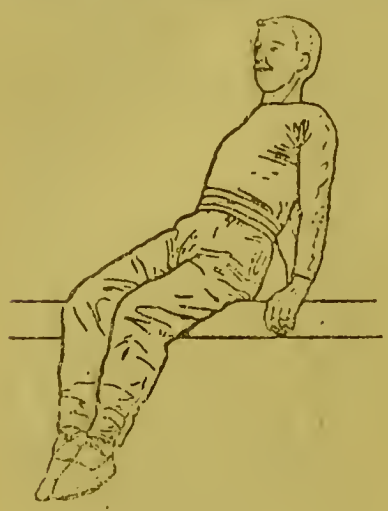


Fig. 134.

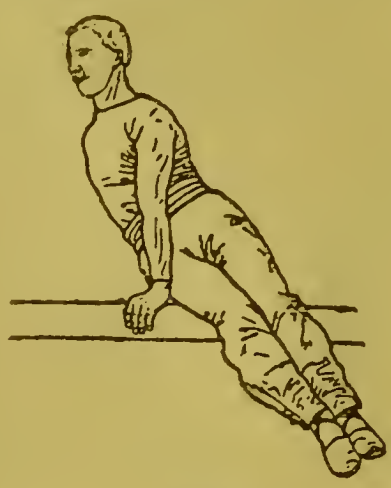


Fig. 135.

164. (A une barre). — *Suspension allongée.* — Translation latérale avec balancement.

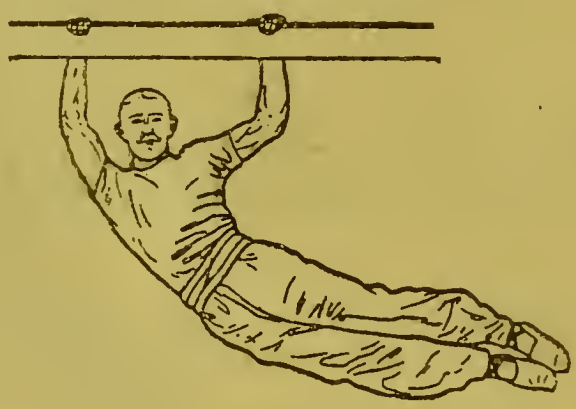


Fig. 136.

Balancer le corps dans le sens de la barre; éloigner la main gauche de la main droite quand le corps est à

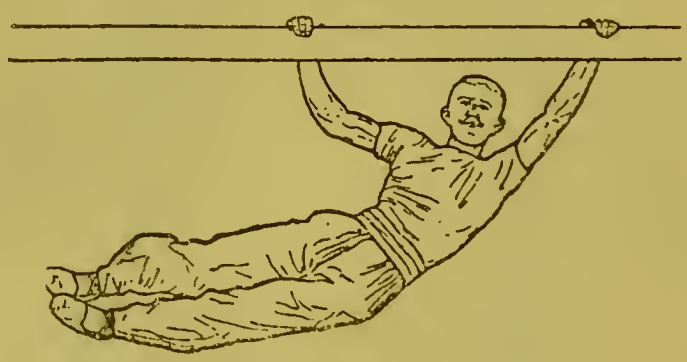


Fig. 137.

gauche, rapprocher la main droite de la main gauche quand le corps est à droite (fig. 136 et 137).

165. (A deux barres). — *Suspension allongée.* — PROGRESSER EN AVANT OU EN ARRIÈRE EN DÉPLAÇANT LES MAINS SIMULTANÉMENT AVEC BALANCEMENT DU CORPS.

Imprimer un balancement au corps et déplacer simultanément les mains au moment où elles se trouvent

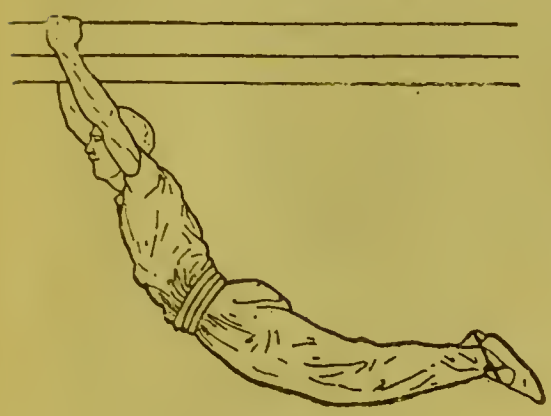


Fig. 138.

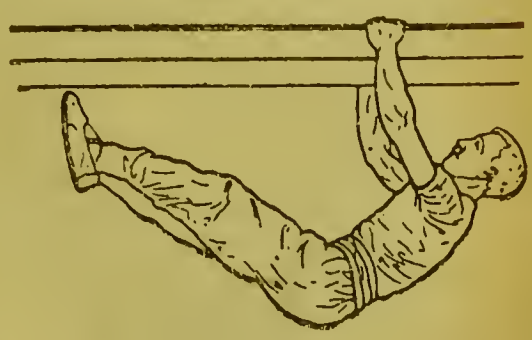


Fig. 139.

entraînées par le mouvement du corps, les bras presque allongés (fig. 138 et 139).

166. (Barres dans le même poteau). — PASSER ENTRE LES DEUX BARRES.

Appuyer une main sur la barre inférieure, tirer avec l'autre main sur la barre supérieure et passer entre les

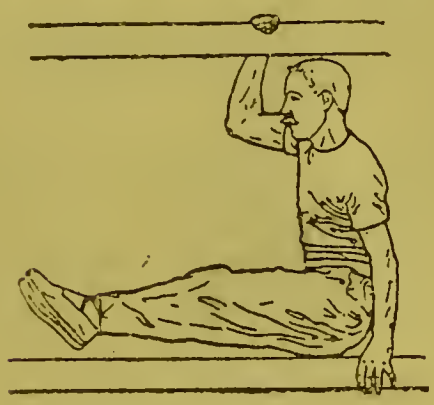


Fig 140.

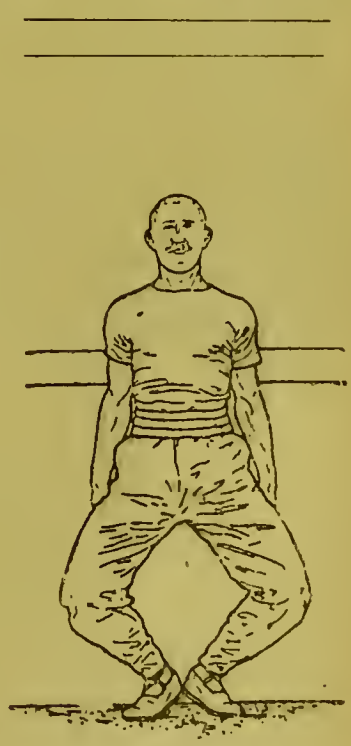


Fig. 141.

deux barres en avant (en arrière) des bras. Faire la chute (fig. 140 et 141).

167. (Barres dans le même poteau). — FRANCHIR LA BARRE SUPÉRIEURE EN SE SERVANT DES DEUX BARRES.

Saisir la barre supérieure, se mettre debout sur la barre inférieure puis sauter à l'appui tendu. Renver-

Fig. 142.

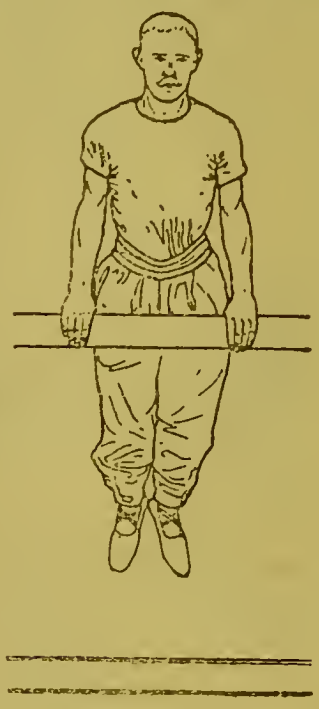


Fig. 143.

ser le corps en avant autour de la barre supérieure, une main tenant cette barre, l'autre allant s'appuyer sur la barre inférieure, le bras tendu.

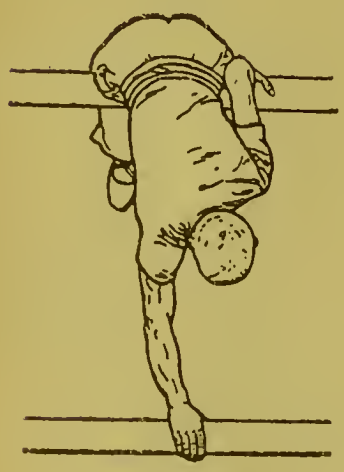


Fig. 144.

Fig 145.

Etendre le corps et les jambes et faire la chute (fig. 142, 143, 144 et 145).

Même mouvement avec quelques pas d'élan.

168. (A une barre). — SAUTER A LA SUSPENSION, FAIRE OSCILLER LE CORPS, SAUTER EN ARRIÈRE LE PLUS LOIN POSSIBLE.

Sauter à la suspension, porter les jambes à la barre en faisant une traction des bras; étendre complètement le corps pour augmenter son oscillation; le laisser revenir en arrière, lâcher la barre (fig. 146).

Fig. 146.

Fig. 147.

169. (A une barre). — SAUTER A LA SUSPENSION. — SAUTER EN AVANT LE PLUS LOIN POSSIBLE.

Sauter à la suspension, les jambes à la barre, faire une traction des bras, étendre complètement le corps en avant en allongeant les bras ; lâcher la barre (fig. 147).

170. (Barres dans le même poteau). — SAUTER ENTRE LES BARRES.

Fig. 148.

Prendre quelques pas d'élan, sauter en suspension à la barre supérieure, fléchir les bras et les jambes pour franchir la barre inférieure, et faire la chute (fig. 148).

Sauts avec appui des mains.

171. (A une barre). — Sauter debout sur la barre, puis a terre.

Placer les mains sur la barre, sauter sur la barre à

Fig. 149.

Fig. 150.

Fig. 151.

pieds joints, puis se redresser (fig. 149, 150 et 151).

Sauter en avant ou en arrière.

172. (A une barre). — Franchir la barre.

Ce mouvement s'exécute :

1° En passant les jambes tendues à droite ou à gauche des bras (fig. 152);

2° En passant les jambes fléchies entre les bras (fig. 153);

3° En passant les jambes écartées à droite et à gauche des bras (fig. 154).

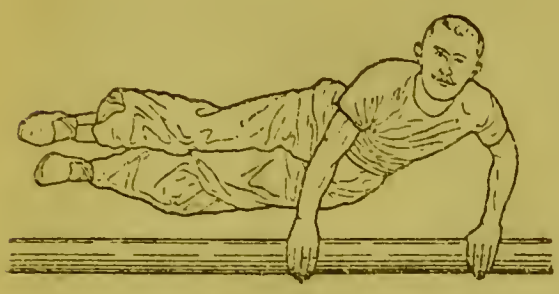


Fig. 152

Fig. 153.

Ces mouvements s'exécutent d'abord avec quelques

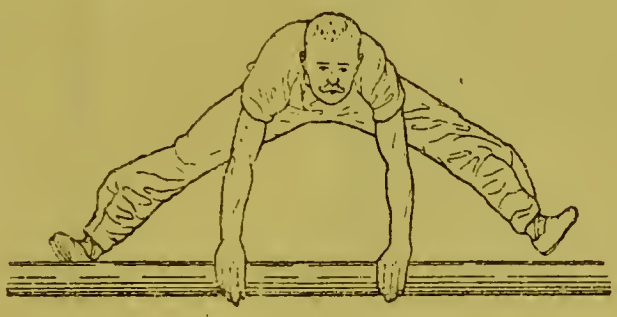


Fig. 154

pas d'élan, puis de pied ferme, enfin en partant de l'appui tendu.

173. (A une barre). — FRANCHIR LA BARRE AVEC APPUI D'UNE MAIN.

Aborder la barre de côté, faire un appel vigoureux,

passer successivement les jambes tendues au-dessus de l'appareil en avant de la main d'appui, en commençant par la jambe qui se trouve près de la barre.

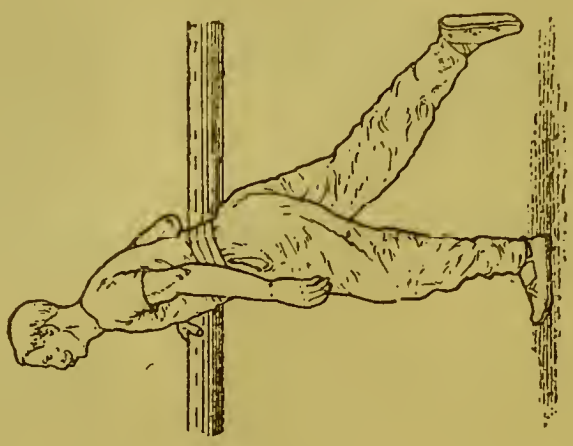


Fig. 155.

Fig. 156.

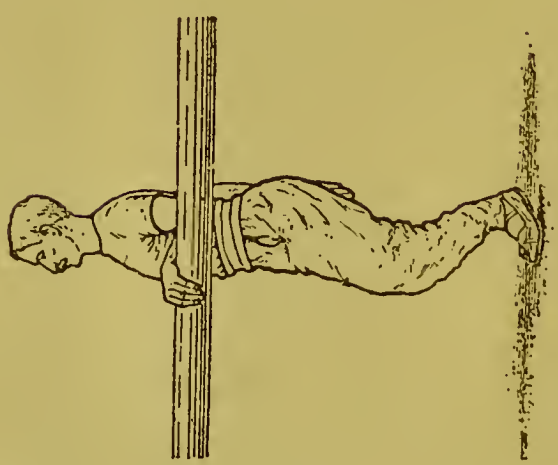


Fig. 157.

Le mouvement est exécuté d'abord avec quelques pas d'élan, puis de pied ferme (fig. 155, 156 et 157).

174. (A deux barres en gradins). — FRANCHIR LES BARRES.

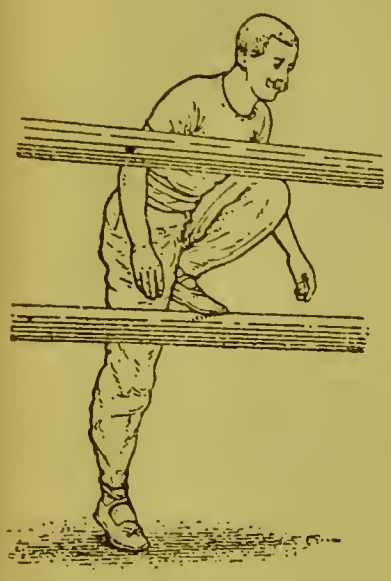


Fig. 158.

Fig. 159.

S'élancer, placer un pied sur la première barre, puis

Fig. 160.

l'autre sur la seconde, sauter à terre (fig. 158, 159 et 160).

175. (A deux barres en gradins). — FRANCHIR LES BARRES AVEC APPUI DES MAINS.

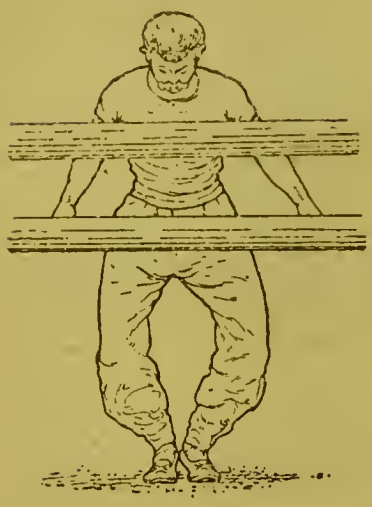


Fig. 161.

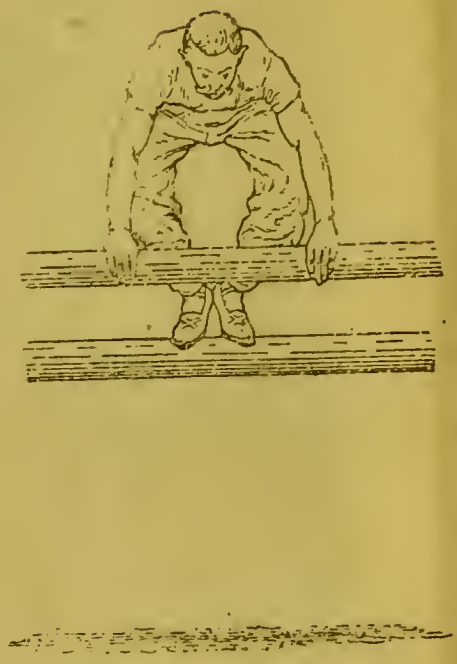


Fig. 162.

Se placer face aux barres, sauter sans l'aide des mains sur la première, saisir la deuxième et la franchir (n° 172) [fig. 161 et 162].

Au début, la première est placée à environ 0 m. 50 du sol, la deuxième, à environ 30 centimètres plus haut;

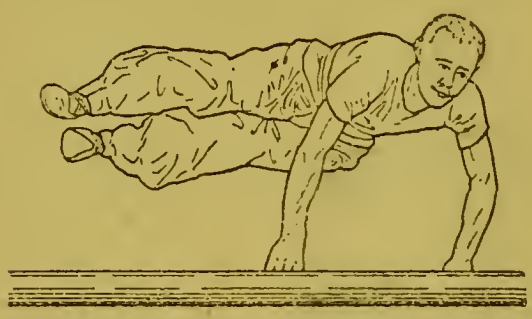


Fig. 163.

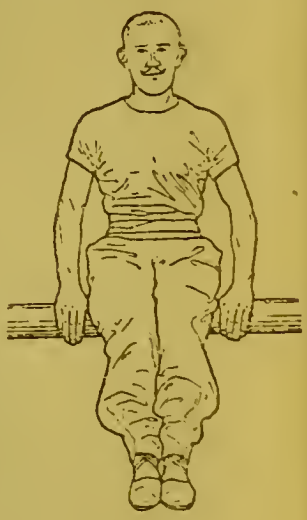


Fig. 164.

on élève progressivement les deux barres en augmentant la distance qui les sépare.

176. (A deux barres en gradins). — SAUTER ENTRE LES BARRES.

Saisir la deuxième barre, franchir la première et sauter en arrière pour revenir à la position de départ.

Ce mouvement peut être exécuté plusieurs fois de suite.

177. (A deux barres). — SAUTER SUR LA DEUXIÈME BARRE ET S'ASSEOIR.

Face aux barres, franchir les deux barres à droite ou à gauche des mains et s'asseoir sur la deuxième. Sauter ensuite en avant (fig. 163 et 164).

178. (A deux barres). — FRANCHIR LES DEUX BARRES.

Face aux barres, les franchir en s'appuyant sur la première et au besoin sur la deuxième.

CHAPITRE X.

ÉQUILIBRES.

179. Les équilibres s'exécutent d'abord sur la barre, puis sur le portique, enfin à l'aide de moyens de fortune (tronc d'arbre, échelle, planche, etc.).

Le vertige étant quelquefois difficile à surmonter, les instructeurs apportent beaucoup de modération dans leurs exigences à l'égard de ceux qui y sont sujets.

Pour les premiers exercices au portique, le soldat est au besoin encadré de deux instructeurs; on peut encore lui donner confiance en déplaçant une perche à portée de sa main.

Sur la barre.

180. Les hommes se placent sur l'appareil suivant la hauteur de ce dernier, soit en montant directement sans l'aide des mains, soit en se plaçant d'abord à cheval et en se redressant ensuite, soit enfin à l'aide d'une planche d'escalade. Ils quittent l'appareil par un saut en profondeur.

181. *Equilibre élevé.* — SE PLACER A CHEVAL ET SE REMETTRE DEBOUT.

Fléchir les membres inférieurs, placer les mains sur la barre près des pieds, les pouces en dessus, les doigts en dehors; porter le poids du corps sur les poignets,

se placer lentement à cheval, les cuisses contre les

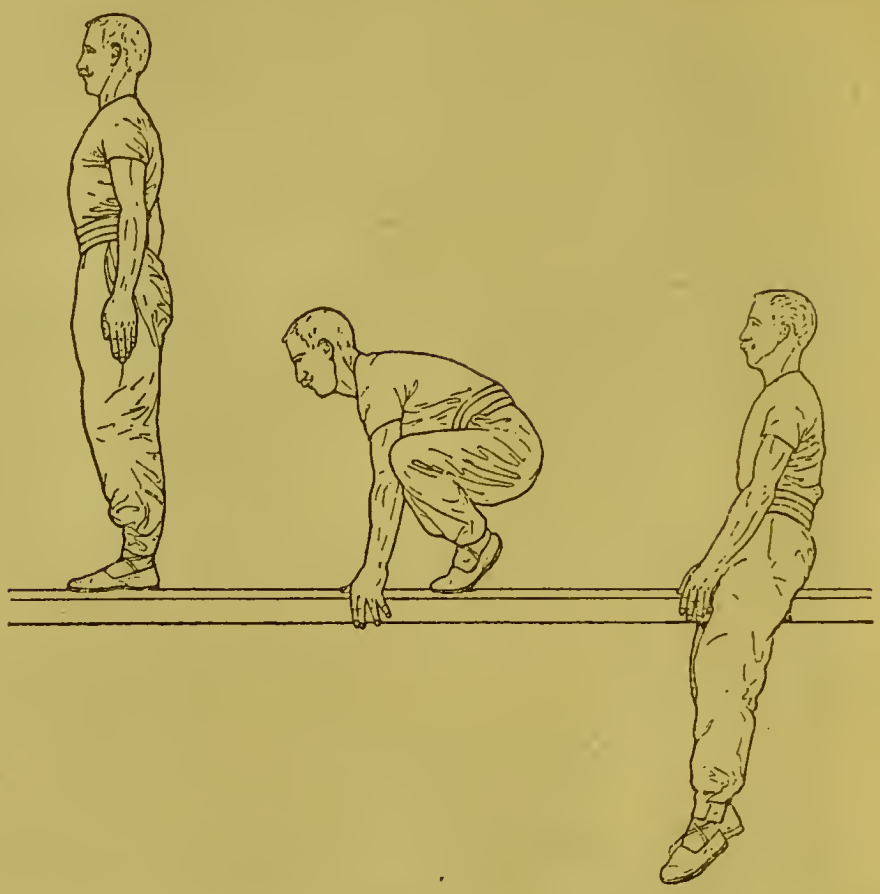


Fig. 165.

mains. Balancer les jambes, reporter les pieds le plus près possible des mains et se remettre debout (fig. 165).

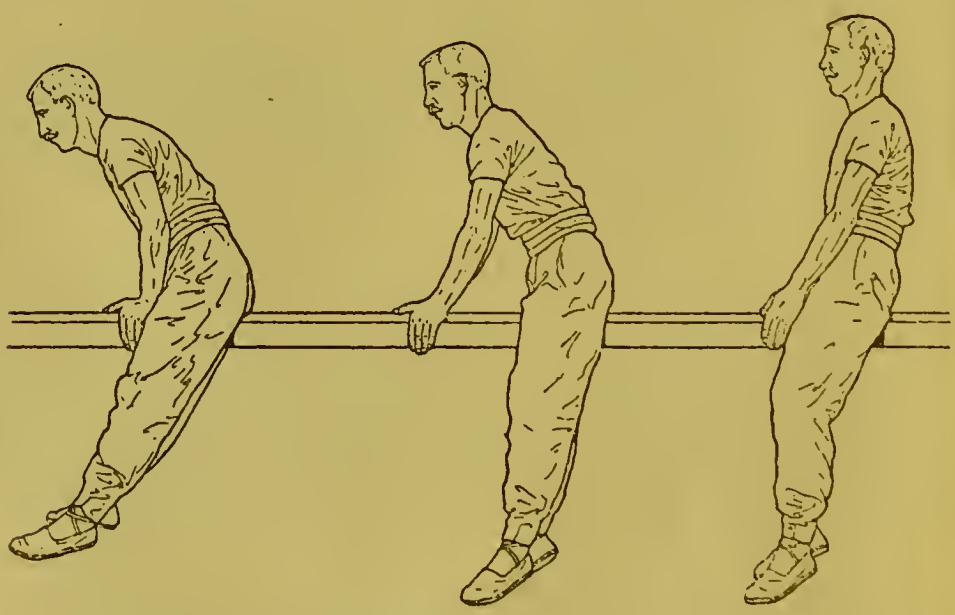


Fig. 166.

182. *A cheval.* — Progresser dans cette position. Etant à cheval placer les mains à environ 20 centi-

mètres en avant des cuisses, les pouces en dessus. Soulever le corps en s'appuyant sur les poignets et amener les cuisses contre les mains. Reporter les mains en avant et continuer de progresser ainsi (fig. 166).

183. Les hommes étant en équilibre élevé, l'instructeur leur fait faire face à gauche, à droite ou en arrière. Ces mouvements sont exécutés en tournant lentement à gauche ou à droite sur la plante des pieds, les talons légèrement levés.

184. Marcher en avant.

Marcher avec souplesse, en portant le pied arrière

Fig. 167.

Fig. 168.

en avant de l'autre. Au début, le mouvement est facilité en glissant le pied déplacé contre l'appareil (fig. 167).

185. Marcher en arrière.

Porter le pied avant en arrière de l'autre (fig. 168).

186. Marcher de côté.

Placer les pieds en travers de la barre, porter le pied

gauche vers la gauche, ramener le pied droit vers le pied gauche et continuer ainsi (fig. 169).

Fig. 169.

187. Courir et sauter a terre.

Courir sur la barre et sauter à terre, obliquement en avant.

188. Marcher a deux en sens inverse et se croiser.

Fig. 170.

Les hommes étant debout aux deux extrémités de la

barre marchent l'un vers l'autre. En se rencontrant, l'un d'eux se met à cheval ou s'accroupit, l'autre le

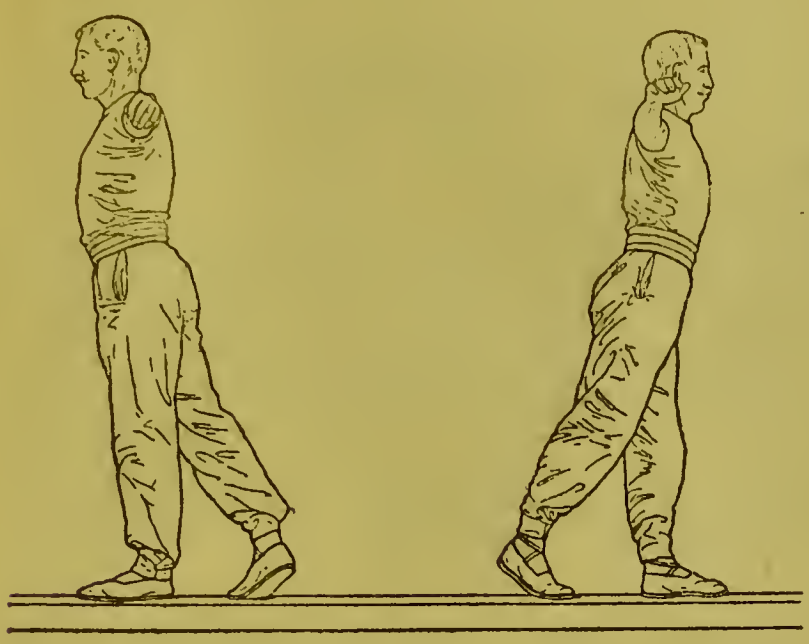


Fig. 171.

franchit en s'appuyant sur lui. Les deux hommes regagnent ensuite les extrémités de la barre (fig. 170 et 171).

Sur le portique.

189. Exécuter les exercices décrits aux nos 181 à 184 inclus.

Le sol est toujours bêché avant chaque séance d'exercices au portique.

CHAPITRE XI.

JEUX.

190. Indépendamment des jeux impliquant l'action de courir ou de sauter spécifiés au titre I, les soldats peuvent être exercés à des jeux de longue durée impliquant l'action de courir.

La variété de ces jeux, tels que les barres, le ballon militaire, etc., peut être accrue par des emprunts judicieux faits aux jeux spéciaux aux pays d'origine des soldats ou aux garnisons.

CHAPITRE XII.

NATATION.

191. La pratique de la natation nécessite des précautions particulières.

Les hommes ne doivent pas rester plus de 15 à 20 minutes dans l'eau surtout par les temps frais. Le bain doit être pris au moins trois heures après le repas, de manière à éviter tout danger de congestion. Tout homme dont le corps rougit en entrant dans l'eau doit être présenté immédiatement au médecin.

Après le bain, il est nécessaire, surtout par temps frais, de réagir immédiatement par une marche ou une course de quelques minutes.

192. Dans chaque corps ou détachement, un officier, autant que possible excellent nageur, est spécialement chargé du perfectionnement des maîtres nageurs.

Ceux-ci doivent posséder les aptitudes nécessaires à l'enseignement de la natation et être en état de sauver un homme en danger de se noyer.

193. La natation est pratiquée, en principe, par unité sous la surveillance de l'un des officiers.

Elle est enseignée par les maîtres nageurs désignés en nombre suffisant et pris au besoin dans les autres unités du corps.

Les séances sont aussi fréquentes que possible.

Avant le commencement de la séance, l'officier présent vérifie la solidité du matériel et prend toutes les mesures pour éviter les accidents.

194. Une consigne du commandant d'armes règle le service.

Indépendamment des mesures d'ordre et d'hygiène, elle comprend les soins à donner aux noyés et aux hommes frappés de congestion.

Les maîtres nageurs sont dressés à donner les soins de première urgence.

Un médecin assiste toujours aux séances de natation.

EXERCICES HORS DE L'EAU.

195. Exécuter les exercices suivants sur un banc ou à l'aide d'un moyen de suspension de fortune.

1° Nager sur le ventre.

196. Mouvement des bras.

Mains réunies devant la poitrine, doigts allongés et joints, bras fléchis, pieds réunis :

1° Tendre les bras devant la poitrine, les mains réunies et tourner les paumes à environ 45°, le côté extérieur un peu relevé;

2° Ecarter les bras tendus, les fléchir au moment où ils passent à la position latérale et reprendre la position de départ.

197. Mouvement des jambes. — Cuisses, jambes et pieds fléchis, talons réunis à la hauteur des fesses, genoux et pieds ouverts :

1° Allonger les jambes en les écartant le plus possible, les pieds fléchis, les réunir en étendant les pieds;

2° Fléchir les jambes et reprendre la position de départ.

198. Mouvements simultanés des bras et des jambes. Les bras et les jambes placés comme il est prescrit aux n°s 196 et 197.

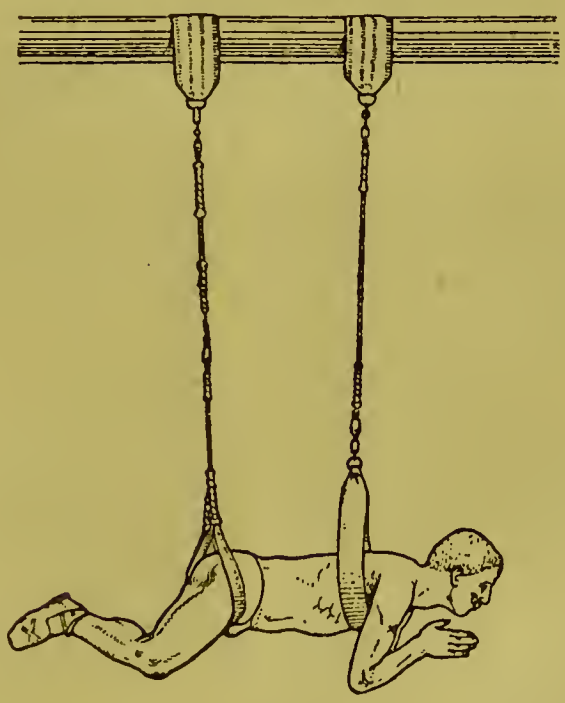


Fig. 172.

Exécuter simultanément avec les bras et les jambes

les premiers, puis les seconds temps prescrits aux n°s 196 et 197 (fig. 172 et 173).

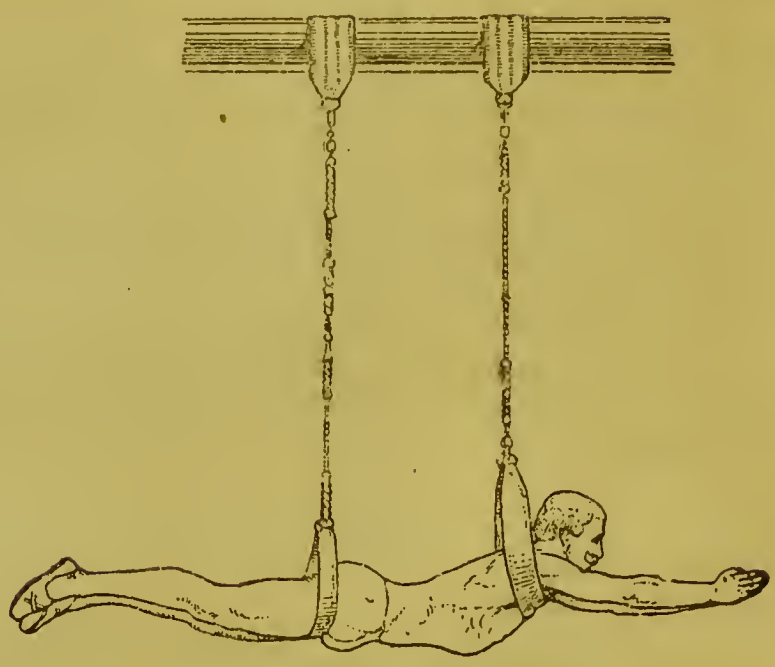


Fig. 173.

2° Nager sur le dos.

199. Sur le dos, cuisses, jambes et pieds fléchis, talons réunis près des fesses, genoux ouverts, mains à la poitrine, doigts allongés et joints.

Exécuter le premier temps du n° 197. — Ecarter en

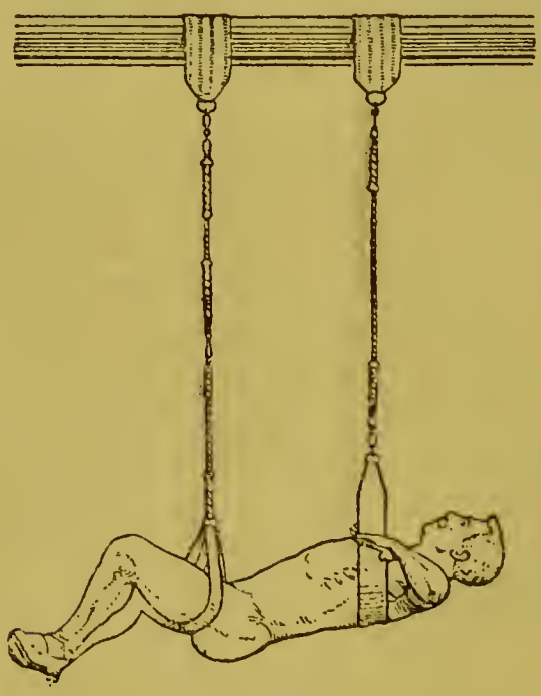


Fig. 174.

même temps les mains du corps, tendre les bras et les

rapprocher vivement des cuisses, les mains perpendiculaires au sol.

Reprendre la position de départ en fléchissant les

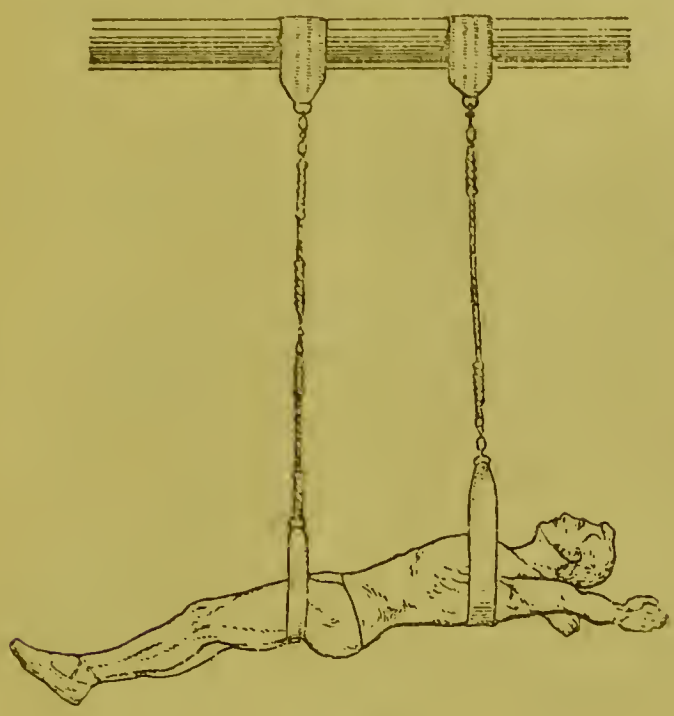


Fig. 175.

jambes et en faisant passer les mains près du corps, les paumes dirigées vers le sol (fig. 174 et 175).

EXERCICES DANS L'EAU.

200. La principale difficulté à surmonter dans les exercices dans l'eau est la peur. Il faut donc chercher à donner confiance à l'homme par tous les moyens possibles. On peut, par exemple, le maintenir à l'aide d'une sangle, puis le faire nager à portée de main d'une perche ou d'une bouée; enfin, après examen, l'autoriser à nager seul.

1° Nager sur le ventre.

201. Progresser en exécutant le mouvement n° 198, le corps légèrement incliné au-dessous de la surface de l'eau, la tête émergeant.

2° Nager sur le dos.

202. Lorsque l'homme sait nager sur le ventre, on l'exerce à se retourner, puis à nager sur le dos (n° 199), la tête dans le prolongement du corps, la face seule hors de l'eau.

203. Lorsque l'homme veut reprendre haleine ou se reposer, il se maintient en planche, soit par un mouvement horizontal des bras, les mains faisant office de godilles, soit par un mouvement de jambes.

3° Plonger.

204. Avant d'apprendre à plonger, l'homme s'habitue à faire des inspirations profondes, à conserver l'air le plus longtemps possible et à le rejeter par petites quantités sans en inspirer de nouveau. Il fait ensuite une inspiration profonde, plonge la tête sous l'eau et l'y maintient aussi longtemps qu'il peut, les yeux ouverts. D'ailleurs ce procédé peut être employé au début de l'instruction pour donner plus de confiance à l'homme.

On peut fixer une perche verticale dans un endroit profond du bain. L'homme descend le long de cette perche.

Lorsque l'homme est familiarisé avec cette pratique on l'habitue à plonger; au début, il est attaché. Il peut être utile de le faire placer sur une large planche mouillée, la tête dépassant le bord, les bras allongés. Le maître nageur incline progressivement la planche jusqu'au moment où l'homme glisse et tombe dans l'eau; l'homme fait une extension de la tête, du tronc et des mains et revient à la surface en nageant.

205. Pour **plonger la tête la première** d'un point élevé, l'homme se place à genoux sur le bord du ponton, les bras tendus au-dessus de la tête, les mains jointes. Il incline le corps en avant et plonge.

En partant de la position debout, le soldat donne une légère impulsion des jambes au moment de perdre l'équilibre, de façon à tomber obliquement dans l'eau, la tête la première, les bras et les jambes dans le prolongement du tronc.

L'homme s'exerce à gagner le fond en nageant.

206. Pour **plonger de la surface de l'eau,** l'homme, nageant sur le ventre, culbute la tête la première et s'efforce de gagner le fond en nageant vigoureusement.

207. Pour **plonger** d'un point élevé, **les pieds les premiers,** le nageur saute dans l'eau, le corps vertical, les jambes réunies. Dans ce cas, il est bon de se boucher le nez et de se garantir les parties génitales.

Le plongeon la tête la première est de beaucoup le plus recommandable.

208. Il y a lieu d'exclure des exercices de plonger les hommes atteints d'affections anciennes ou récentes

de l'oreille ayant pu altérer le tympan. Afin d'éviter les accidents possibles de cet organe, on doit exécuter le plongeon correctement, la face bien en avant sans incliner la tête de côté. Un bonnet s'appliquant exactement sur les deux oreilles est à recommander.

La profondeur d'eau indispensable pour plonger d'un point élevé est de trois mètres.

4° Exercices de perfectionnement.

209. Les hommes plongeant et nageant correctement exécutent des exercices qui augmentent leur confiance et les préparent aux fonctions de maître nageur.

Ils sont exercés aux différents procédés de natation connus et à plonger fréquemment, soit nus, soit habillés.

On les habitue à nager en poussant des corps flottants, puis en portant des corps plus denses que l'eau, et enfin à aller chercher des objets au fond de l'eau.

Les jeux sur l'eau sont excellents pour développer l'assurance et l'endurance du nageur.

5° Porter secours à une personne en danger.

210. Le nageur doit se déshabiller s'il en a le temps et être très prudent.

Quand la personne en danger est immobile, il la saisit par derrière et de préférence par le cou, les oreilles ou les cheveux. Il revient à la rive en nageant sur le dos, la tête du noyé sur sa poitrine.

Si la personne se retourne, il la lâche momentanément pour la ressaisir comme il vient d'être indiqué.

L'opération devient dangereuse dès que le sauveteur est appréhendé. Dans ce cas, il emploie tous les moyens pour se dégager.

6° Traverser un cours d'eau.

211. Les meilleurs nageurs et, s'il est possible, tous les soldats de l'unité, sont exercés à parcourir le long de la rive un trajet que l'on augmente progressivement. Ils nagent par petits groupes afin que la surveillance puisse s'exercer efficacement.

Progressivement, on donne à ces nageurs des effets hors service, puis des armes et des munitions, etc. Lorsqu'ils ont perdu toute appréhension du danger, on les exerce à traverser un cours d'eau, à atterrir en un point indiqué. Les nageurs portent le fusil comme ils le jugent convenable.

L'officier instructeur peut faire tendre une corde reliant les deux rives, pour servir au passage des nageurs insuffisamment dressés.

Des bateaux montés par des maîtres nageurs se tiennent toujours à la portée des hommes qui s'exercent.

CHAPITRE XIII.

BOXE.

212. A GAUCHE, EN GARDE.

Faire un demi à droite, la tête restant directe.

Porter le pied droit à environ 0 m. 50 en arrière, le talon derrière le talon gauche, les pieds en équerre, les jambes légèrement ployées, le corps d'aplomb et légèrement effacé.

Fermer en même temps les poings, et élever le poing gauche, le bras légèrement fléchi, à hauteur du menton, le poing droit à hauteur du coude et détaché du corps (fig. 176).

Fig. 176.

La garde est prise à droite d'après les mêmes principes au commandement de « A DROITE, EN GARDE ».

Pour revenir au « GARDE A VOUS » rassembler en avant.

NOTA. — Pendant l'exécution de la boxe l'homme conserve la tête directe, les yeux fixés sur l'adversaire.

213. CHANGER DE GARDE EN AVANT (OU EN ARRIÈRE).

Porter sans se redresser le pied arrière (avant) en avant (en arrière) de l'autre.

Changer la garde des poings au moment où le pied

déplacé pose à terre, le poing arrière passant par-dessus le poing avant.

214. Un pas en avant (arrière).
Un pas a gauche (droite).
Face a gauche (droite).
Double pas en avant (arrière).

Exécuter ces mouvements comme il est prescrit pour l'escrime à la baïonnette dans le Règlement de Manœuvres.

COUPS DE POING.

1° En se fendant.

215. Coup de poing du bras avant en se fendant.

Tirer le poing à hauteur du mamelon gauche pour les coups en poitrine et en figure, à hauteur de la hanche pour les coups en ceinture, en portant l'épaule en arrière par une torsion du tronc, le coude abaissé (position d'attaque) (fig. 177).

Fig 177.

Fig. 178.

Projeter le corps en avant en lui imprimant un mouvement de torsion à droite et lancer vigoureusement le poing gauche à hauteur de figure (de poitrine ou de ceinture) en faisant une extension rapide de la jambe arrière, le pied pivotant légèrement sur sa pointe; se fendre, en même temps, d'environ 0 m. 35 en portant le poing droit à la position d'attaque (fig. 178).

Reprendre la garde.

216. Coup de poing du bras arrière en se fendant.

Tirer le poing arrière à la position d'attaque, comme au n° 215, sans faire de torsion du tronc. Porter le coup en faisant une torsion du corps à gauche et en se fendant (fig. 179).

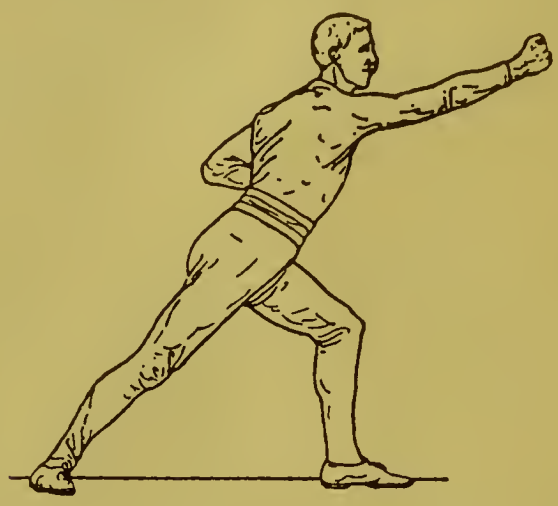


Fig. 179.

Reprendre la garde.

Pour se couvrir, toutes les fois que les poings se croisent, le poing arrière passe au-dessus du poing avant, sauf pour les coups en ceinture.

217. Coup de poing demi-circulaire du bras arrière en se fendant.

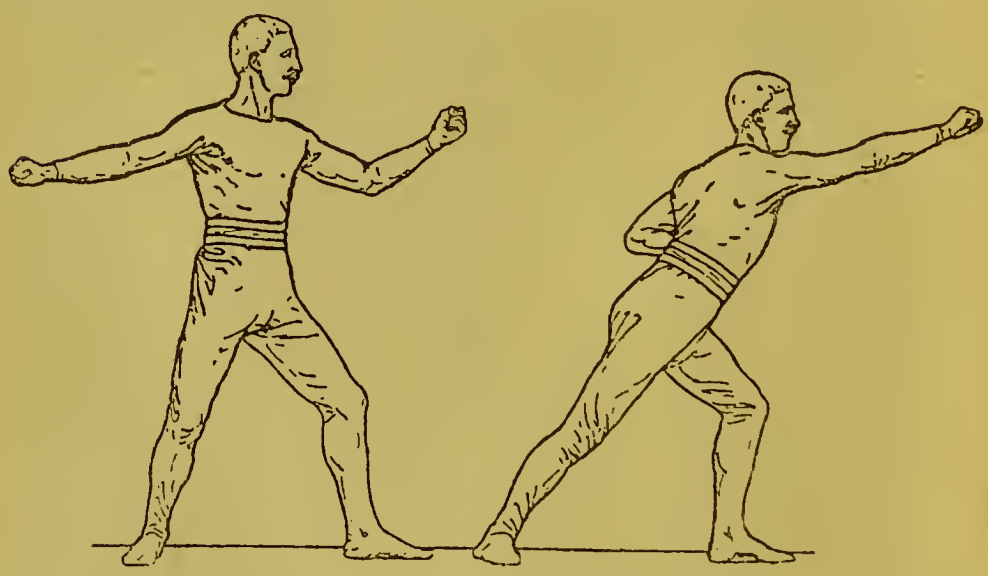


Fig. 180.

Allonger vivement le bras droit en arrière, la main fermée, les ongles en dessous (position d'attaque). Projeter le corps en avant en lui imprimant un mouvement de torsion à gauche, lancer le bras droit d'arrière en avant, en lui faisant décrire un demi-cercle

de manière à frapper la partie gauche de la figure avec le côté du poing, se fendre en même temps d'environ 0 m. 35 en portant le poing gauche à la position d'attaque décrite au n° 215 (fig. 180).

Reprendre la garde.

Ce coup se donne en figure, au flanc, ou au creux de l'estomac.

2° Sans se fendre.

218. Coup de poing du bras avant (arrière) (demi-circulaire du bras arrière).

Dans ce cas, la fente est remplacée par une flexion plus grande de la jambe avant (fig. 181 et 182).

Fig. 181.

Fig. 182.

Quand on est très près de l'adversaire, le coup de poing demi-circulaire se porte avec le bras raccourci, on frappe alors avec la partie antérieure du poing.

3° En marchant.

219. Coup de poing du bras avant (arrière) (demi-circulaire du bras arrière) en marchant.

Exécuter un pas en avant d'après les principes prescrits pour l'escrime à la baïonnette; tirer en même

temps le poing à la position d'attaque et donner le coup en utilisant la vitesse acquise (fig. 183).

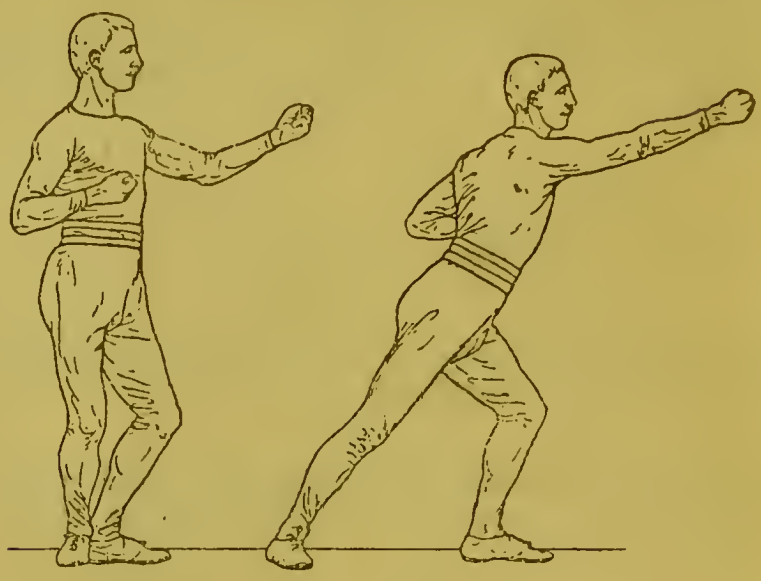


Fig. 183.

Reprendre la garde à l'endroit primitif en faisant un pas en arrière.

Parade des coups de poing.

220. En principe, les parades se font avec le bras opposé à celui de l'adversaire qui porte le coup.

221. Parade du coup de poing.

Parer par une simple opposition de l'un ou l'autre

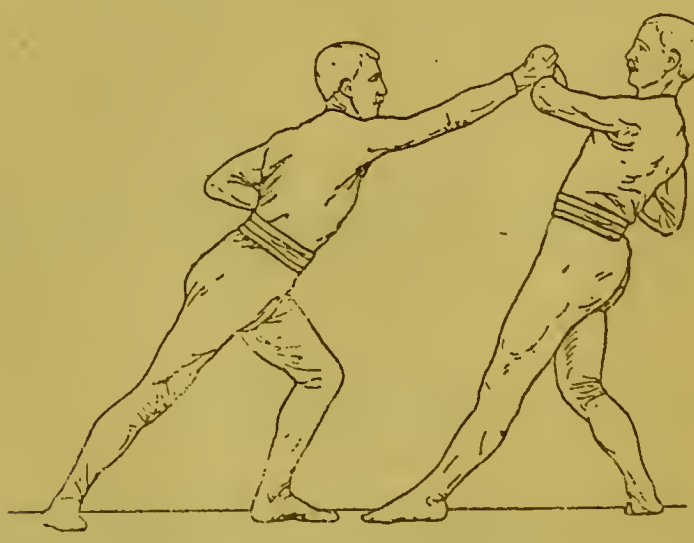


Fig. 184.

bras faite en élevant le bras (fig. 184) pour les coups en

figure ou en poitrine, ou en l'abaissant (fig. 185) pour

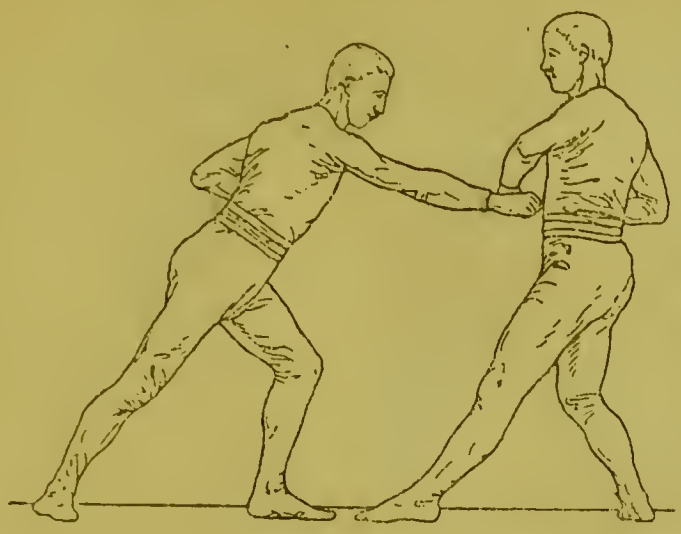


Fig. 185.

les coups en ceinture, le haut du corps en arrière, la jambe droite fléchie, la jambe gauche tendue.

222. Parade du coup de poing demi-circulaire.

Parer en élevant ou en abaissant le poing, l'avant-

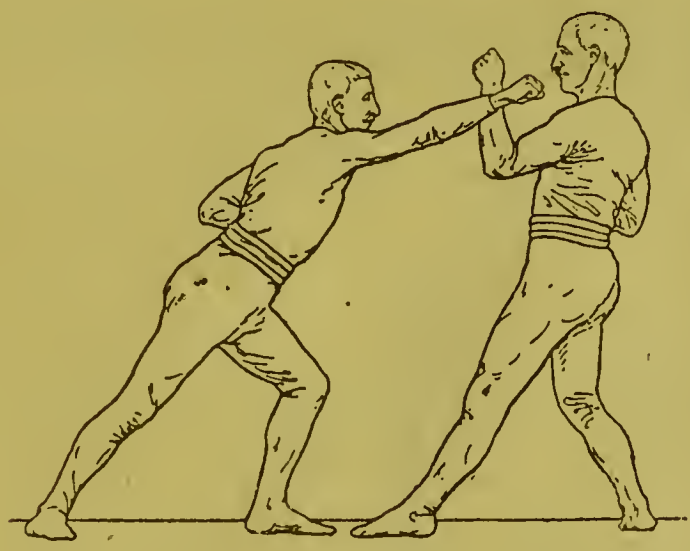


Fig. 186.

bras vertical, faire en même temps un retrait du corps comme pour les autres parades (fig. 186).

223. Esquives.

Les coups de poing sont encore évités par des dépla-

cements de la tête ou du corps. Ces esquives se font

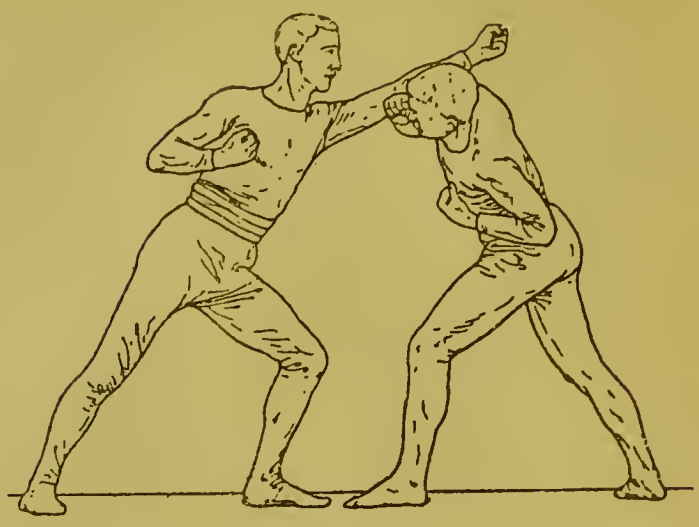


Fig. 187.

obliquement en avant, en arrière ou de côté (fig. 187).

COUPS DE PIED.

224. Coup de pied bas.

Lancer vivement la jambe arrière tendue le plus loin possible en avant, la pointe du pied allongée et tour-

Fig. 188.

née en dehors, la jambe avant fléchie. Porter en même temps le tronc et les bras en arrière, les épaules face en avant (fig. 188).

Reprendre la garde.

225. Coup de pied de pointe de la jambe avant.

Elever la jambe avant fléchie.

Porter le coup le plus loin possible à hauteur de l'abdomen en étendant vivement la jambe et en incli-

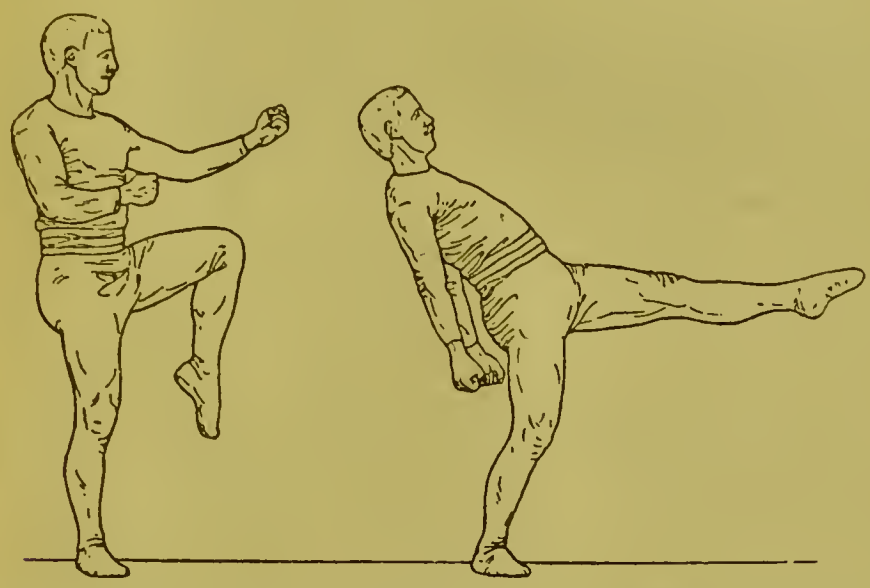


Fig. 189.

nant le tronc et les bras en arrière comme pour le coup de pied bas (fig. 189).

Reprendre la garde.

226. Coup de pied de pointe de la jambe arrière.

Pivoter sur le pied avant, élever la jambe arrière fléchie et porter le coup comme au n° 225.

227. Coup de pied de flanc (poitrine, figure) de la jambe avant.

Elever la jambe avant fléchie, la cuisse en extension dans la direction de l'adversaire, le pied allongé et à hauteur de la cuisse, changer en même temps la garde des bras et tendre la jambe d'appui (position d'attaque).

Porter le coup par une extension vigoureuse de la jambe, la pointe du pied dirigée vers le flanc (poitrine ou figure) de l'adversaire, la jambe d'appui tendue, les bras maintenus à leur position, le corps basculant du côté opposé à la jambe qui frappe.

Reprendre la garde.

228. Coup de pied de flanc (poitrine) (figure) de la jambe arrière.

Faire face à gauche en pivotant sur le pied avant, les jambes tendues, la jambe arrière se rapprochant

de la jambe avant, les bras suivant le mouvement du corps, la tête restant face en avant. Elever directement

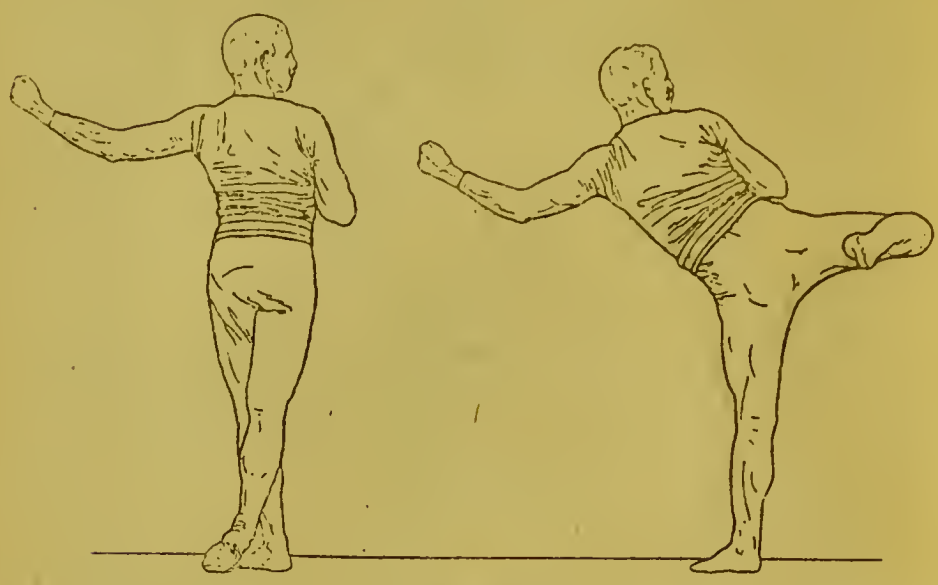


Fig. 190.

la jambe arrière à la position d'attaque et porter le coup comme au n° 227.

Fig. 191.

Reprendre la garde (fig. 190 et 191).

229. Coup de pied chassé de la jambe avant.

Elever la jambe avant, le genou aussi rapproché que possible du corps, la jambe et le pied fléchis; changer en même temps la garde des bras, la jambe d'appui tendue (position d'attaque).

Porter le coup avec le talon par une extension de la

cuisse et de la jambe, le pied restant fléchi, le corps

Fig. 192.

basculant du côté opposé à la jambe qui frappe.

Fig. 193.

Reprendre la garde (fig. 192 et 193).

230. Coup de pied chassé de la jambe arrière.

Faire face à gauche comme il est indiqué au n° 228. Elever directement la jambe arrière à la position d'attaque et porter le coup comme au n° 229.
Reprendre la garde.

231. *Les coups de pied chassés se donnent à différentes hauteurs; quand le coup est porté dans la ligne basse, la jambe d'appui est légèrement fléchie.*

232. Coup de pied { bas / de pointe de la jambe arrière / de flanc de la jambe arrière / chassé de la jambe arrière } en avançant

Porter le pied avant à environ 0 m. 35 en avant, donner le coup et reprendre la garde à l'endroit primitif.

233. Coup de pied chassé de la jambe avant (arrière) en sautant.

Porter le coup en sursautant sur la jambe d'appui dans la direction de l'adversaire.
Reprendre la garde à l'endroit primitif.

234. Coup de pied chassé de la jambe avant en marchant.

Fig. 194.

Fig. 195.

Porter le pied droit à hauteur et à gauche du pied

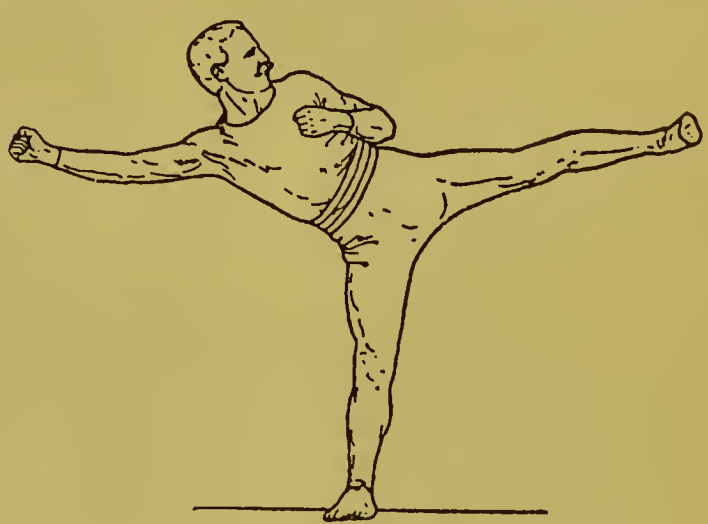


Fig. 196.

gauche. Donner aussitôt le coup (fig. 194, 195 et 196).
Reprendre la garde à l'endroit primitif.

Parades des coups de pied.

235. Parade du coup de pied bas.

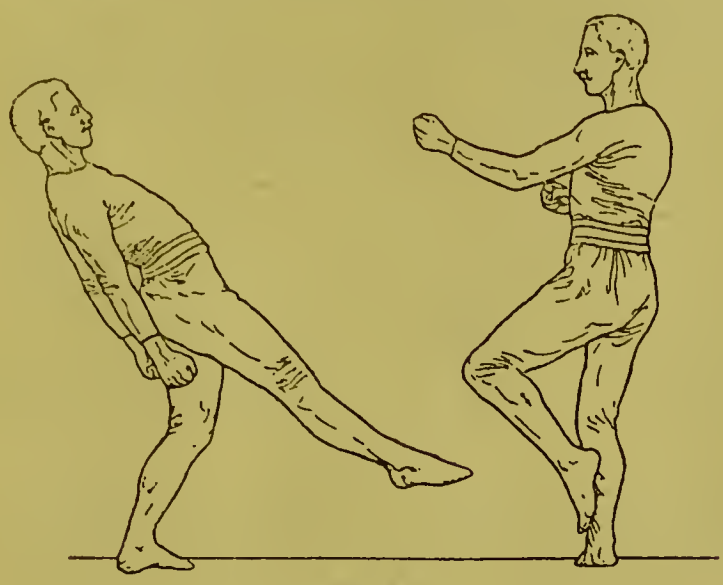


Fig. 197.

Fléchir la jambe avant en élevant légèrement le genou, le corps en équilibre sur la jambe arrière (fig. 197).

On peut encore esquiver le coup ou riposter par un coup de pied chassé de la jambe avant.

236. Parade du coup de pied de pointe.

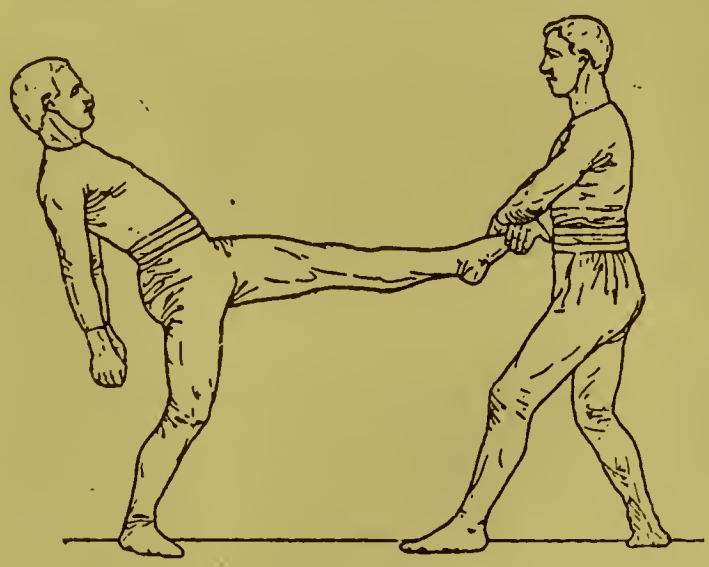


Fig. 198.

Faire un retrait du corps en fléchissant la jambe arrière et en tendant la jambe avant; avec les mains repousser le pied de l'adversaire vers le sol ou de côté (fig. 198).

237. Parade du coup de pied de flanc.

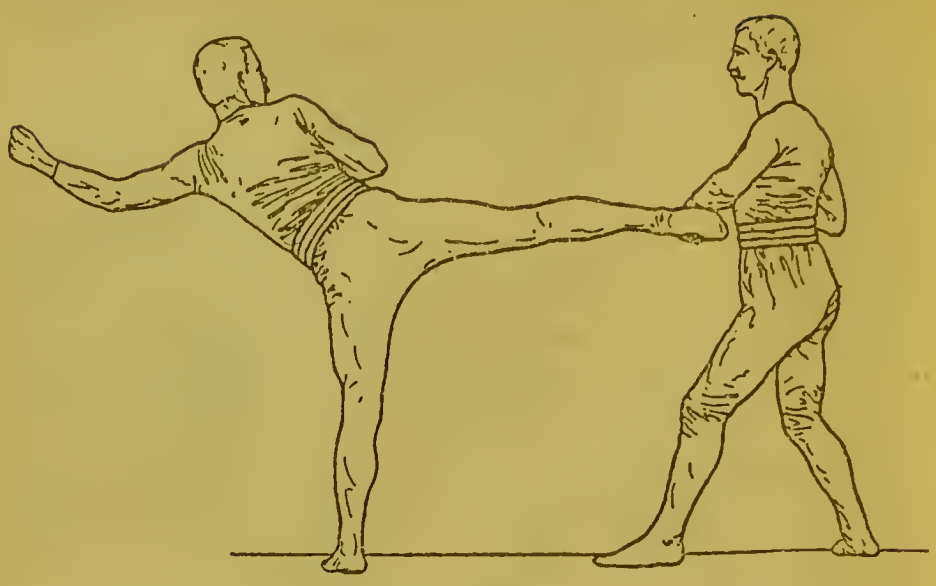


Fig. 199.

Repousser d'une main le pied de l'adversaire et faire en même temps un retrait du corps (fig. 199).

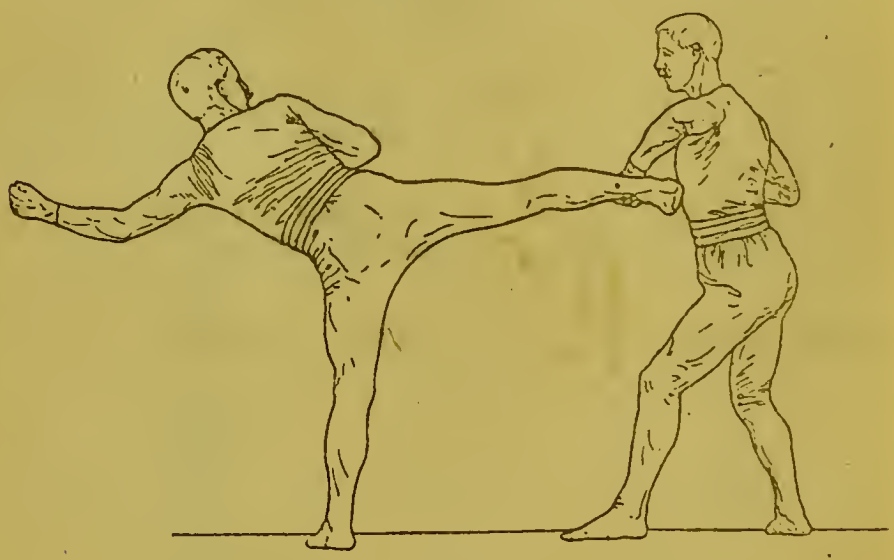


Fig. 200.

Fig. 201.

238. Parade du coup de pied chassé.

Repousser d'une main le pied de l'adversaire (fig. 200).

Si le coup est donné à hauteur de la jambe, parer comme pour le coup de pied bas (fig. 201).

On peut également parer en saisissant la jambe de

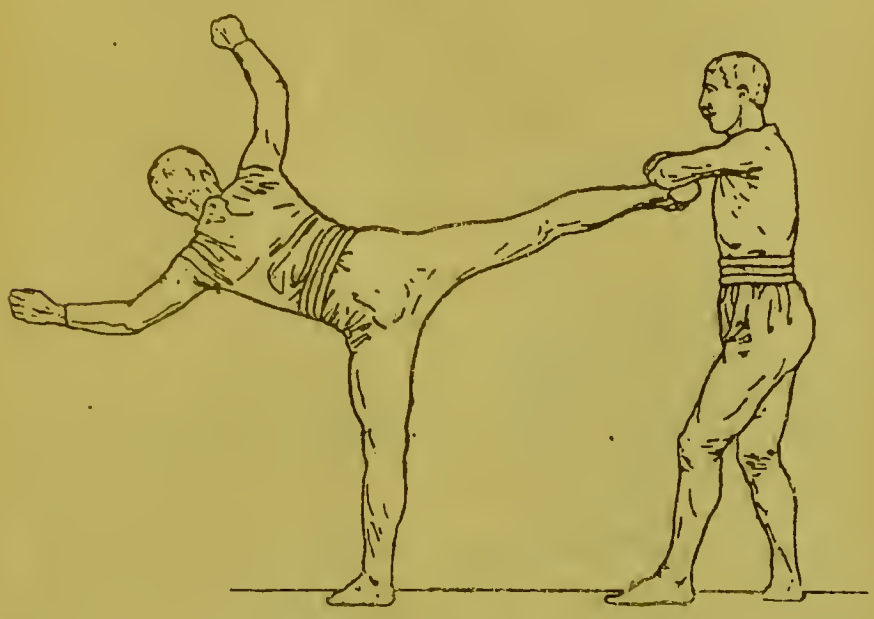


Fig. 202.

l'adversaire pour lui faire perdre l'équilibre (fig. 202).

239. Les hommes sont exercés à **réunir** et à **combiner** les différents **coups et parades.**

Exercices
au mannequin ou au ballon suspendu.

240. Lorsque les hommes exécutent correctement les coups dans le vide, ils sont exercés à frapper sur les mannequins servant pour l'escrime à la baïonnette, sur des sacs de sable ou des ballons suspendus à différentes hauteurs.

Ils sont autant que possible munis de gants rembourrés confectionnés avec des effets hors service.

Assaut.

241. Les gradés et les hommes suffisamment exercés peuvent être autorisés à faire assaut. Ils sont munis de gants et de chaussures spéciales (espadrilles, etc.).

Dans l'assaut, l'usage du coup de pied de pointe est formellement interdit.

TITRE III.

GYMNASTIQUE DE SÉLECTION.

CHAPITRE I.

RÈGLES GÉNÉRALES.

242. La gymnastique éducative et la gymnastique d'application suffisent pour mettre tous les soldats du service armé en mesure de surmonter les fatigues habituelles de la guerre.

La plupart des soldats ne sont donc astreints qu'à la pratique de la gymnastique éducative et de la gymnastique d'application.

Mais les **sujets plus particulièrement doués** doivent trouver, pendant leur passage sous les drapeaux, le moyen d'**exercer** et de **développer** leurs **aptitudes exceptionnelles**; ils le pourront par la pratique de la gymnastique de sélection.

La gymnastique de sélection comprend des **exercices athlétiques** et des **sports spéciaux.** Elle n'est pratiquée que par les soldats qui, au cours des exercices de la gymnastique d'application ont fourni la preuve que leur éducation physique peut être, sans danger, poursuivie au delà de ce que réclame cette gymnastique.

243. La caractéristique de la gymnastique de sélection est de faire exécuter à l'homme un travail intense sous une forme attrayante et d'exciter l'amour-propre.

Mais par le fait de leur attrait, les exercices de la gymnastique de sélection, pouvant conduire à des exagérations dangereuses capables de causer des lésions organiques et de produire le surmenage, doivent être **menés méthodiquement et surveillés par l'instructeur avec la plus grande attention.**

244. La gymnastique de sélection, destinée à augmenter la vigueur physique d'une élite, ne doit pas être poussée au point de développer certaines qualités au détriment d'autres aptitudes nécessaires au soldat en campagne.

245. Pendant les interruptions des exercices de la

gymnastique de sélection et toutes les fois qu'il est nécessaire, l'instructeur revient aux exercices respiratoires.

Après chaque séance, pour ramener l'organisme à son état normal, l'instructeur fait exécuter une marche de quelques minutes ou une série d'exercices dérivatifs que suivent des exercices respiratoires.

La tenue est déterminée par l'instructeur et appropriée à l'exercice à exécuter.

CHAPITRE II.

EXERCICES ATHLÉTIQUES AUX DIVERS AGRÈS.

246. Les exercices athlétiques aux divers agrès formaient le fond de l'ancienne gymnastique.

Leur pratique exclusive, surtout chez l'enfant et l'adolescent, allait à l'encontre d'une éducation physique rationnelle.

S'adressant à l'adulte, les exercices athlétiques aux agrès ne peuvent altérer la forme acquise ni apporter de trouble quelconque dans l'organisme, surtout s'ils ne sont pratiqués que par des sujets d'élite qui continuent à s'adonner normalement à la gymnastique d'application et à la gymnastique éducative.

Les exercices aux agrès développent la hardiesse, l'agilité, le sang-froid et l'amour-propre; ils nécessitent une grande coordination dans l'exécution des mouvements; ils perfectionnent donc le moral, la puissance musculaire et le système nerveux du soldat.

Pour ces exercices, on utilise les anciens appareils tels que : barre fixe, barres parallèles, trapèze, anneaux, planche à rétablissement, etc.

Les exercices athlétiques aux divers agrès sont nombreux et n'ont pas besoin d'être définis.

247. Les principaux sont :

Bascule (barre fixe, barres parallèles, anneaux);

Passements de jambes (barres parallèles);

Planche en arrière (barre fixe, trapèze, anneaux);

Progresser en avant (en arrière) avec balancement avec (ou sans) flexion des bras (barres parallèles);

Grand élan (barre fixe, barres parallèles, trapèze, anneaux);

Rouleau en avant (en arrière) [barres parallèles];

Rétablissement simultané sur les poignets (barre fixe, barres parallèles, anneaux);

Rétablissement par renversement en voltige (ou en force) [barre fixe, barres parallèles, anneaux];

Planche libre (barres parallèles, trapèze, anneaux);

Planche en avant (barre fixe, barres parallèles, anneaux);

Appui tendu, renversement en voltige (ou en force) [barre fixe, barres parallèles, anneaux], etc., etc....

CHAPITRE III.

JEUX ET SPORTS.

248. Certains jeux et certains sports qui réclament un grand déploiement de force ou un effort longtemps soutenu n'ont pas été, pour ce motif, classés dans la gymnastique d'application que doivent pratiquer tous les hommes du service armé.

Mais ils conviennent parfaitement pour exercer tout en les distrayant les hommes particulièrement résistants qui pratiquent la gymnastique de sélection.

Tels sont :

Le foot-ball rugby;

Le foot-ball association;

Le hockey;

La canne;

Le bâton;

La lutte, etc.

Ces jeux et ces sports sont dirigés et surveillés par l'instructeur qui les fait cesser quand il estime que la trop grande fatigue qui en résulte peut mener au surmenage ou quand les brutalités menacent de se produire.

En raison de leur intensité et de leur durée, les jeux et les sports sont toujours **pratiqués dans des séances spéciales et quand l'homme est suffisamment entraîné pour produire sans inconvénient les efforts qu'ils exigent.**

CHAPITRE IV.

SKI.

249. La pratique du ski peut être d'une utilité militaire incontestable dans certaines régions. Ce sport

doit donc être enseigné aux sujets plus particulièrement doués appartenant aux corps qui peuvent être appelés à combattre en pays de hautes montagnes.

Là où la neige existe pendant quelques mois d'hiver, le sport du ski est à recommander en raison de son heureuse influence sur les qualités physiques et morales du soldat.

Le ski est pratiqué conformément aux prescriptions établies pour le fonctionnement des écoles régimentaires de ski.

ANNEXE I

TABLEAU

DES

EXERCICES ÉDUCATIFS

POSITION FONDAMENTALE. POSITION INITIALE.	EXERCICES PRÉPARATOIRES.	1re SÉRIE. — EXERCICES COMBINÉS des jambes et des bras.
19. Garde à vous. POSITIONS INITIALES. 1° DES BRAS. 21. Mains aux hanches. (M. H.) 22. Mains à la poitrine. (M. P.) 23. Mains aux épaules. (M. Ep.) 24. Bras avant. (B. av.) 25. Bras latéraux. (B. lat.) 26. Bras levés. (B. lev.) 27. Bras arrière. (B. arr.) 2° DES PIEDS. 28. Pieds joints. (P. j.) 29. Stat. écart. 30. Stat. av. 3° DU CORPS. 31. Sur le dos. 32. Appui av. 33. Susp. incl. 34. Susp. all. 35. Fente av. 4° COMBINAISONS DES P. I. Ex. Stat. écart. B. lev. Fente av. M. ép. Sur le dos M. ép.	1° MOUVEMENTS DE TÊTE. 38. Mt : Incl. de tête en av. 39. Mt : Incl. de tête en arr. 40. Mt : Incl. de tête à gauche (dr.) 41. Mt : Rot. de tête à gauche (dr.) 2° MOUVEMENTS SIMPLES DES JAMBES. 43. Mt : Sur la pointe des pieds. 44. P. I. : M. H. Mt : 1/2 flex. des jambes. 45. P. I. : M. H. Mt : Flex. des J. 46. P. I. : P. joints. Mt : 1/2 flex. des jambes. Mt : Flex. des J. 3° MOUVEMENTS SIMPLES DES BRAS. 48. P. I : M. P. Mt : Ext. lat. des B. 49. P. I. : M. ép. Mt : Ext. av. des B. Mt : Ext. lat. des B. Mt : Ext. vert. des B. Mt : Ext. arr. des B. Réunir 2, 3 ou 4 de ces exercices. 50. Mt : Circumduct. des B. 51. Mouvem. avec poids additionnels. Les exercices préparatoires sont exécutés en partant de la P. F. ou de l'une des P. I.	EXEMPLES. 55. P. I. : M. P. Mt : Sur la pointe des pieds et ext. lat. des B. 56. P. I. : M. ép. Mt : 1/2 flex. (ou flex.) des J. et ext. av. ou lat. ou vert. ou arr. des B 57. P. I. : M. ép. Mt : 1/2 flex. (ou flex.) des J. et ext. vert. et av. des B. Partir des P. I. : St. écart. Stat. av., etc. Exerc. avec poids additionnels.

2e SÉRIE. — EXERCICES d'extension dorsale.	3e SÉRIE. — EXERCICES DE SUSPENSION (à deux ou à une barre).	4e SÉRIE. — EXERCICES D'ÉQUILIBRE.
59. P. I. : M. H. Mt : Ext. dors.	67. P. I. : Susp. incl. Mt : Elev. de la jambe.	78. P. I. : M. H. Mt : Elév. du genou.
60. P. I. : M. P. Mt : Ext. dors. et ext. lat. des B.	68. P. I. : Susp. incl. Mt : Flex. des B.	79. P. I. : M. H. Mt : Elév. av. (ou arr. ou lat.) de la J.
61. P. I. : M. ep. Mt : Ext. dors. et ext. lat. (ou vert.) des B.	69. P. I. : Susp. incl. Mt : Elev. de la J. et flex. des B.	80. P. I. : M. H. Mt : Elév. du genou et ext. de la J.
62. P. I. : B. lev. Mt : Ext. dors.	70. P. I. : Susp. all. Mt : Elév. du genou.	81. P. I. : M. H. Mt : Elév. arr. (ou lat.) de la J. et flex. de la J.
64. Mêmes exercices dans les P. I. des P.	71. P. I. : Susp. all. Mt : Elev. av. (ou lat.) de la J.	82. Mêmes mouvements pieds joints. Combinaisons en 3 ou 4 temps.
Exerc. avec poids additionnels.	72. P. I. : Susp. all. Mt : Elév. du genou et ext. de la J.	Combinaisons avec mouvem^ts de bras :
	73. P. I. : Susp. all. Mt : Elév. av. et écart. lat. de la J.	1er EXEMPLE : P. I. : P. joints. M. H. Mt : Elév. av. et écart. lat. de la J. (3 temps).
	74. P. I. : Susp. all. Mt : Flex. des B.	2e EXEMPLE : P. I. : P. joints. M. Ep. Mt : Elév. du genou, ext. de la J. et ext. lat. et vert. des B. (4 temps).
	75. Exécuter les ex. 70, 71, 72 et 73 avec les deux jambes à la fois.	

5e SÉRIE. — EXERCICES DU TRONC.	6e SÉRIE. — EXERCICES ÉDUCATIFS de marche, course, jeux.	7e SÉRIE. — EXERCICES des muscles abdominaux.
a) FLEXION (EN AVANT). 84. P. I. : M. H. (ou M. ép. ou B. lev.). Mt : Flex. du tronc. Même mouv't dans les positions de : P. F. P. joints. Stat. écart. Stat. av. Fente av. Même mouvement combiné avec les mouvements de B. *b*) ROTATION. 85. P. I. : Stat. avant M. H. (ou M. P. ou M. Ep.). Mt : Rot. du tronc. Même mouvement dans les positions : Stat. écart. P. F. P. joints. Fente av. Même mouvement combiné avec les mouvements de B. *c*) FLEXION LATÉRALE. 86. P. I. : Stat. écart. M. H. (ou M. Ep. ou B. lev.). Mt : Flexion lat. du tronc. Même mouvement combiné avec les mouvements de B. NOTA. — Chaque séance doit comprendre des exercices de flexion, de rotation et de flexion latérale.	88. Pas cadencé. Marche. Marche avec chants. Marche à cadence vive. 89. Allongez. Marche. 90. Pas gymnastique. Marche (1 à 5 minutes). Allongez. Marche. 91. Jeux : Chat coupé. Chat perché. Petits paquets. Queue-leu-leu. Quatre coins. Mère Garuche. Epervier, etc.	93. P. I. : Sur le dos. Mt : Elév. des genoux. 94. P. I. : Sur le dos. Mt : Elév. des J. 95. P. I. : Ap. av. Mt : Flex. des B. 96. P. I. : Assis sur un banc, ap. av. des P. M. H. (ou M. ép. ou M. P. ou B. lev.). Mt : Inclinaison du tronc en arrière. 97. P. I. : Sur le dos. M. ép. (ou B. lev.) ap. av. des P. Mt : Flex. du tronc.

8e SÉRIE. — EXERCICES ÉDUCATIFS de sauts et jeux.	9e SÉRIE. — EXERCICE RESPIRATOIRE.	OBSERVATIONS.
1° SAUTS. —	112. P. I. : P. F. ou stat. écart. Mt : Exercice respiratoire.	
a) SAUTS DE PIED FERME.		
102. P. I. : M. H. Mt : Sautillement sur place.		
103. Mt : Saut en profondeur.		
104. Mt : Saut en haut.		
105. Mt : Saut en long.		
106. Mt : Sauts successifs en haut. (ou long.) Sauts combinés. Ex. Mt : Saut en prof. et long.		
b) SAUTS AVEC ÉLAN.		
107. P. I. : Stat. (ou fente) av. gauche (ou dr.). Mt : Saut en long. avec 1 ou 3 pas d'élan.		
108. P. I. : Stat. (ou fente) av. gauche (ou dr.). Mt : Saut en haut. avec 1 ou 3 pas d'élan.		
109. Sauts combinés. Exécuter les différents sauts dans une direction oblique à celle de l'élan. Sauts avec élan à volonté.		
2° JEUX.		
110. Ex. Cloche-pied. Coupe-jarret. Saute-mouton à la poursuite ou au but. Ours, etc.		

ANNEXE II.

DESCRIPTION DU MATÉRIEL DE GYMNASTIQUE

ET PRESCRIPTIONS RELATIVES

A L'INSTALLATION DES GYMNASES ET DES ÉCOLES DE NATATION.

I. — ORGANISATION DES GYMNASES.

1° Nomenclature du matériel.

Un gymnase comprend en principe le matériel suivant :

Matériel fixe.

Portique avec échelles et perches fixes;
Barres doubles;
Barres fixes.

Matériel mobile.

Cordes inclinées;
Cordes lisses;
Cordes de traction;
Perches oscillantes;
Perches libres;
Planches d'escalade;
Anneaux;
Trapèze;
Barres parallèles fixes ou mobiles;
Haltères;
Boulets;
Poteaux mobiles et cordes avec deux sachets pour les sauts;
Piste d'obstacles;
Matériel de jeux de plein air (balles, ballons, etc.);
Râteaux;
Pioches;
Bêches.

Il y a intérêt à doter les gymnases du plus grand nombre possible de barres doubles et de plusieurs paires de poteaux mobiles pour les sauts.

Les cordes inclinées sont fixées d'une part à la crête d'un mur ou au portique et de l'autre à un crochet scellé dans le sol.

Lorsqu'il n'est pas possible d'organiser un gymnase complet, on installe par ordre de préférence les barres doubles, la piste et les cordes.

L'officier de casernement est chargé de l'entretien du gymnase et de la comptabilité qui s'y rapporte.

2° Construction et réparations du matériel.

Matériaux à employer.

Observations générales. — Les pièces de bois enterrées doivent être en chêne coaltarisé ou carbonisé sur toute la partie enterrée. A défaut de chêne, il convient d'employer le sapin injecté par le procédé Boucherie.

Les pièces à découvert peuvent être en sapin. Celles sur lesquelles on travaille directement avec les mains doivent être en sapin de premier choix ou en chêne.

Les parties découvertes sont peintes à trois couches, les bois en jaune chamois, et le fer en couleur noire.

Les barres horizontales sur lesquelles les mains doivent glisser ne sont pas peintes; elles sont simplement passées à l'huile de lin bouillante avant leur mise en service.

Portique avec échelles inclinées. — Les poteaux et le bâti enterré qui les consolide sont en chêne. La poutre horizontale et le plancher de la plate-forme peuvent être en sapin de choix, mais il vaut mieux les faire en chêne. Toutes les autres pièces, traverses, contre-fiches peuvent être en sapin.

Les échelles et les perches fixes doivent être en sapin de choix.

Barres doubles. — Les montants et les barres sont autant que possible en sapin de premier choix ou en chêne.

Poteaux mobiles pour les sauts. — Les poteaux fixés sur des pieds de fonte sont en sapin ordinaire.

Perches et cordes. — Les perches sont en sapin de premier choix ou en frêne et les cordes en chanvre de première qualité.

Planches d'escalade. — Les planches d'escalade sont de préférence en chêne ou en sapin de premier choix.

Boulets. — Les boulets sont de préférence en fonte; ils peuvent être en bois ou en pierre. Leur poids varie entre 4 et 7 kilog. 250.

Description de la piste d'obstacles.

La piste comprend :

1° *Fossé :*

2 mètres de profondeur, 8 à 15 mètres de longueur.
Largeur : petit côté : 1. m. 50.
— grand côté : 4 m. 50.
Talus avant vertical, les autres à pente naturelle.

2° *Haie avec fossé :*

Hauteur de haie de 0 m. 60 à 0 m. 70.
Profondeur du fossé : 0 m. 60.
Largeur du fossé de 0 m. 50 à 1 mètre.

3° *Haie épaisse :*

Hauteur : 0 m. 60 à 0 m. 80.
Largeur : 0 m. 40 à 0 m. 60.

4° *Palanques :*

Hauteur : 2 mètres.
Partie enterrée : 0 m. 65.

5° *Grille :*

Hauteur de la maçonnerie : 0 m. 50.
Hauteur de la grille : 2 m. 50 à 3 mètres.

6° *Grand fossé :*

Largeur : 6 à 7 mètres.
Longueur : 8 à 15 mètres.
Profondeur : 2 mètres.
Les murs du talus sont en maçonnerie, le talus avant est surélevé de 0 m. 50.
Moyens de passage de fortune (troncs d'arbre, échelle, etc.).

7° *Mur, qui comprend :*

1° Mur à gradins.	Longueur 15 m. 50. Hauteur maximum 5 mètres. Hauteur du dernier gradin 2 m. 50. Epaisseur 0 m. 50.

Les gradins ont 0 m. 50 de différence de niveau et une longueur variable de 1 mètre à 2 mètres.

Des trous de formes variées sont percés dans le mur au ras du sol.

Une face du mur est complètement lisse, l'autre présente des aspérités; elle est munie de crampons de fer pour cordes verticales; elle est entaillée à 3 mètres de hauteur par une gorge de 0 m. 06 de profondeur.

2° Mur élevé (perpendiculaire au précédent). { Longueur 4 mètres. Hauteur 5 mètres. Epaisseur 0 m. 50.

Deux corniches de 0 m. 30 de largeur placées respectivement à 0 m. 60 et à 3 mètres de hauteur garnissent les deux grandes faces de ce mur.

Des crochets pour cordes inclinées sont fixés près du sommet sur la face externe du mur.

Nota. — Si la largeur de la piste d'obstacles est insuffisante le mur à gradins peut être orienté dans une direction perpendiculaire à celle des autres obstacles.

8° *Tranchée pour tireur debout :*

Cette tranchée est décrite aux Annexes de l'Instruction pratique sur les travaux de campagne à l'usage des troupes d'infanterie. Cet obstacle sera franchi dans les deux sens.

Observations. — Autant que possible, les obstacles sont placés à une distance de 25 mètres les uns des autres.

Quand les circonstances l'exigent, ils peuvent être établis dans un ordre différent de celui indiqué par le plan et la distance qui les sépare réduite jusqu'à dix mètres.

On peut de même, en cas de nécessité, disposer plusieurs obstacles les uns à côté des autres.

Prix d'estimation des appareils.

Les dépenses des gymnases sont faites conformément aux dispositions du Décret portant règlement sur la masse des Ecoles et des instructions qui y font suite (E. M., vol. 2).

Le matériel fixe est établi ou remplacé sur les crédits du budget des Ecoles régimentaires. L'entretien du matériel fixe ainsi que l'achat et l'entretien du matériel mobile incombent à la masse des Ecoles.

Exceptionnellement, et jusqu'au jour où chaque corps de troupe disposera d'un jeu de barres doubles par unité, les barres doubles, bien que faisant partie du matériel fixe, peuvent être construites par les corps au compte de la masse des Ecoles.

Les renseignements nécessaires pour la construction

des principaux appareils sont indiqués dans le tableau ci-dessous.

Les prix sont calculés d'après le bordereau de la place de Paris; ils comprennent les déblais, la peinture et le sable à placer sous certains appareils.

Dans les localités où la valeur du bois et la main-d'œuvre sont moins élevées qu'à Paris, les devis de dépense doivent subir une réduction proportionnelle à cette moins-value.

DÉSIGNATION des APPAREILS.	BOIS EMPLOYÉS.					PRIX D'ESTIMATION tout compris.
	CHARPENTE de chêne.	CHARPENTE de sapin.	PLANCHER de chêne.	CUBE total des bois employés	POIDS des fers employés	
	m3	m3	m3	m3	kilog.	francs
Portique avec échelles.....	1,590	0,570	1,70	2,200	17	465
Barres doubles { contre un mur.....						(1) 85
Barres doubles { isolées.....						(2) 115
Poteau mobile pour sauts...						20
Planche d'escalade.....						20

(1) 100 francs avec barres en chêne.
(2) 130 francs avec barres en chêne.

3° Installation et entretien du gymnase.

L'emplacement à choisir pour l'établissement d'un gymnase doit être, autant que possible, abrité contre le vent du sud-ouest et contre le vent dominant de la contrée. Son sol doit être imperméable et aménagé pour le facile écoulement des eaux. Il est avantageux que le terrain soit divisé en plusieurs lots séparés par des allées plantées d'arbres à épais feuillage, et qu'il soit pourvu d'un hangar, d'un vestiaire et d'un magasin pouvant servir de dépôt aux appareils.

Le terrain du gymnase doit être nivelé et bien battu; sous le portique, il est établi un fossé ou bain de 30 centimètres de profondeur, rempli de sable. Pour que celui-ci ne se mêle pas avec la terre, on garnit le fond et les bords du fossé avec des plâtras ou des gravois que l'on dame fortement. Le sable devra être remué avant chaque exercice et aussi souvent que cela est nécessaire au cours d'une même séance.

Les appareils mobiles et en particulier les barres horizontales sont rentrés chaque soir et le jour pendant les temps humides.

L'officier de casernement, chargé de l'entretien du gymnase, s'assure fréquemment que le matériel est en bon état. Il signale au chef de corps, qui en interdit l'usage, tout appareil qui n'offre pas une sécurité suffisante.

Tous les ans, les appareils sont repeints à une couche, les trous et fissures sont mastiqués et bouchés avec soin. Les parties enterrées sont dégarnies jusqu'au-dessous des semelles, puis goudronnées à une seule couche.

Les officiers d'unité vérifient, avant et après chaque séance d'exercice, tous les appareils de gymnase.

Les pièces de ces appareils qui donnent lieu à un assemblage au moyen de chevilles, clavettes ou pitons mobiles, ne doivent jamais être laissées en place sans avoir été l'objet d'une vérification pour s'assurer qu'elles sont fixées régulièrement et solidement dans leur position de travail.

La responsabilité des officiers d'unité à l'égard de ces vérifications est entière.

II. — ORGANISATION DES ÉCOLES DE NATATION.

1° Nomenclature du matériel.

Une école de natation comprend en principe le matériel suivant :

Matériel fixe.

Ponton;
Bateaux ou nacelles de sauvetage;
Bouées de sauvetage;
Perches avec anneaux à l'une des extrémités;
Piquets ou pieux en bois avec cordages.

Matériel mobile.

Caleçons de bains;
Ceintures de fil avec corde de suspension de 5 m. 20.
Gilets en soie kapok (1).

Le mode d'installation d'une école de natation dépend en grande partie des localités, de la profondeur des eaux et de la nature de la rive.

Néanmoins, il doit toujours comporter un ponton d'une étendue en rapport avec le nombre de nageurs à instruire.

Ce ponton doit être horizontal, élevé au-dessus du niveau de l'eau d'une hauteur comprise entre 0 m. 50 et 1 mètre.

(1) Addition du 1er juillet 1912 (*B. O.*, p. p., p. 1241).

Les abords en sont dégagés et l'accès facile.

La communication du ponton avec l'eau doit être établie au moyen d'échelles.

Le ponton est monté et mis en service chaque année. Il est démonté et remisé, en même temps que le reste du matériel, à la fin de chaque saison, dont l'ouverture et la fermeture sont annoncées chaque année par la voie de l'ordre de la Place.

Les bateaux doivent être montés par des nageurs habiles. Ils sont munis de grands cordages pour attacher les sauveteurs. Leur nombre, variable suivant les besoins, est de un ou deux.

Les bouées de sauvetage sont en liège et garnies de bouts de corde flottants.

Les piquets ou pieux en bois avec cordages sont destinés à circonscrire dans les rivières ou sur les bords de la mer l'espace réservé aux exercices.

Ils peuvent être remplacés par des corps flottants.

Le nombre des perches avec anneaux et des ceintures de fil est variable suivant les besoins. Il doit être suffisant pour exercer simultanément autant d'élèves qu'il y a de maîtres nageurs.

2° Installation et entretien du matériel.

Le matériel fixe est établi et entretenu sur les crédits du budget des Ecoles régimentaires, conformément aux dispositions de l'Instruction concernant les dépenses des écoles de natation (E. M., vol. 2) qui fixe également les masses qui supportent l'achat et l'entretien du matériel mobile.

Le matériel est placé sous la surveillance du poste préposé à la garde de l'école et sous la responsabilité de l'officier chargé de la natation. Il est examiné chaque jour et vérifié avant et après sa mise en service.

S'il n'est pas possible d'avoir un hangar où les hommes puissent s'habiller et se déshabiller, on fait construire des abris en branchage, planches, herbes, etc.

L'emploi de tentes peut être autorisé par le commandement.

A défaut d'abri, un corps de garde établi sur les lieux avec une consigne et un gradé responsable des effets placés sous sa garde, doivent assurer le bon ordre et la régularité dans le service.

3° Précautions à prendre contre les accidents.

Un placard ou une pancarte indique les premiers soins à donner aux noyés.

Auprès de ce placard se trouvent les médicaments

nécessaires et un rouleau de secours aux asphyxiés qui comprend un peignoir de molleton, un frottoir en serge et deux gants (moufles en crin).

En outre, l'instruction complète sur les secours à donner aux noyés est déposée dans les sacs ou sacoches d'ambulance.

Le commandant d'armes désigne le corps qui doit fournir un châlit à tréteaux en bois et une demi-fourniture de campement pour chaque école de natation. On peut également faire usage de civières affectées au casernement.

La garde de ce matériel est confiée au chef de poste ou à un sous-officier de planton.

TABLE DES MATIÈRES.

L'EDUCATION PHYSIQUE.

Pages.

AVANT-PROPOS. 5
CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES. 7

TITRE Ier.

GYMNASTIQUE EDUCATIVE.

CHAPITRE Ier. — PRINCIPES GÉNÉRAUX. 9
CHAPITRE II. — MÉTHODE D'INSTRUCTION. 10
A. — Gymnastique éducative individuelle..... 11
B. — Gymnastique éducative collective..... 11
CHAPITRE III. — COMMANDEMENTS. 13
CHAPITRE IV. — EXERCICES ÉDUCATIFS. 14
A. — Attitudes de départ..... 15
Positions initiales simples des bras..... 16
Positions initiales simples des pieds..... 18
Positions initiales simples du corps..... 19
B. — Exercices préparatoires..... 21
Mouvements de tête..... 22
Mouvements simples des jambes..... 23
Mouvements simples des bras..... 25
C. — Séries progressives pour la composition des leçons. 27
1re SÉRIE. — *Exercices combinés des bras et des jambes*. 27
2e SÉRIE. — *Exercices d'extension dorsale*..... 29
3e SÉRIE. — *Exercices de suspension*..... 31
4e SÉRIE. — *Exercices d'équilibre*. 36
5e SÉRIE. — *Exercices du tronc*..... 38
6e SÉRIE. — *Exercices éducatifs de marche, de course et de jeux*..... 40
1° Marches. 40
2° Courses. 41
3° Jeux. 41
7e SÉRIE. — *Exercices des muscles abdominaux*. 41
8e SÉRIE. — *Exercices éducatifs de sauts et de jeux*. 44
1° Sauts. 44
Sauts de pied ferme..... 45
Sauts avec élan..... 49
2° Jeux. 50
9e SÉRIE. — *Exercice respiratoire*. 50

TITRE II.

GYMNASTIQUE D'APPLICATION.

Pages.

CHAPITRE I. — Règles générales..... 53
CHAPITRE II. — Escrime a la baïonnette..... 53
CHAPITRE III. — Luttes de traction et de répulsion. 54
CHAPITRE IV. — Lancement du boulet..... 54
CHAPITRE V. — Marche..... 55
CHAPITRE VI. — Courses..... 57
CHAPITRE VII. — Sauts..... 58
CHAPITRE VIII. — Grimper, se rétablir, escalades.... 58
CHAPITRE IX. — Voltige sur les barres..... 78
CHAPITRE X. — Equilibres..... 91
CHAPITRE XI. — Jeux..... 95
CHAPITRE XII. — Natation..... 96
CHAPITRE XIII. — Boxe..... 102

TITRE III.

GYMNASTIQUE DE SÉLECTION.

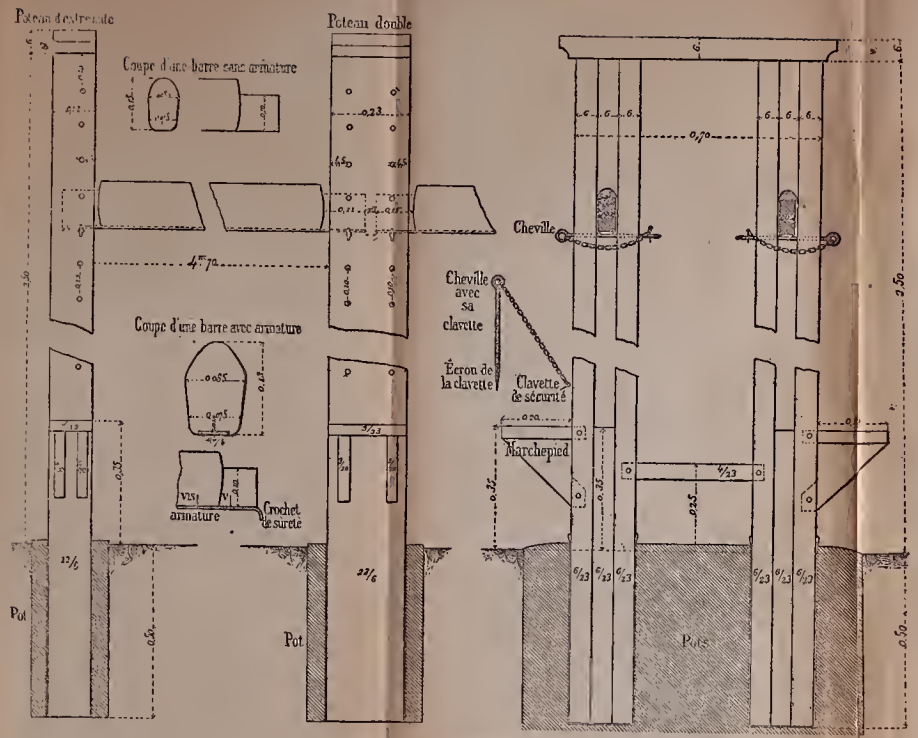
CHAPITRE I. — Règles générales..... 116
CHAPITRE II. — Exercices athlétiques aux divers agrès..... 117
CHAPITRE III. — Jeux et sports..... 118
CHAPITRE IV. — Ski..... 118

ANNEXES.

ANNEXE I. — Tableau des exercices éducatifs..... 121
ANNEXE II. — Description du matériel de gymnastique et prescriptions relatives à l'installation des gymnases et des écoles de natation..... 126

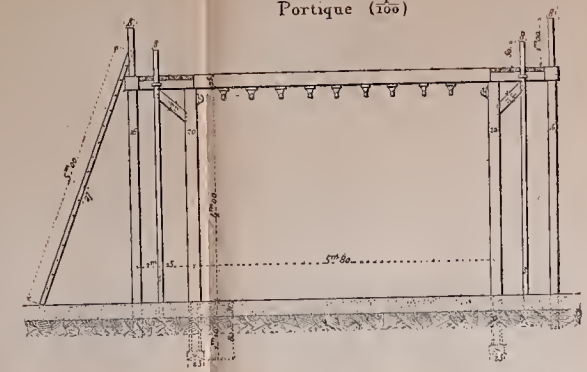
Paris et Limoges. — Impr. et libr. milit. H. Charles-Lavauzelle.

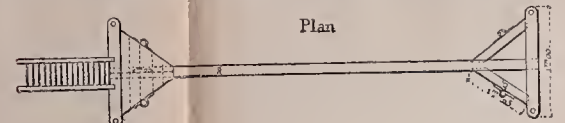
BARRES DOUBLES



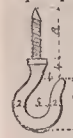
Bteaux et barres en sapin — Les poteaux sont fixés dans des pots en chêne ou en maçonnerie.

Règlement d'Éducation physique.



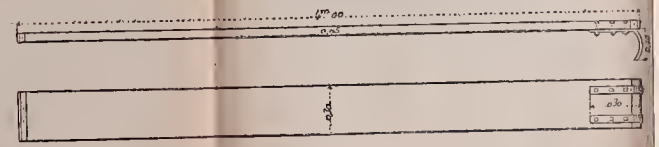


Crochet de portique (1/2)



POTEAU MOBILE POUR SAUTS

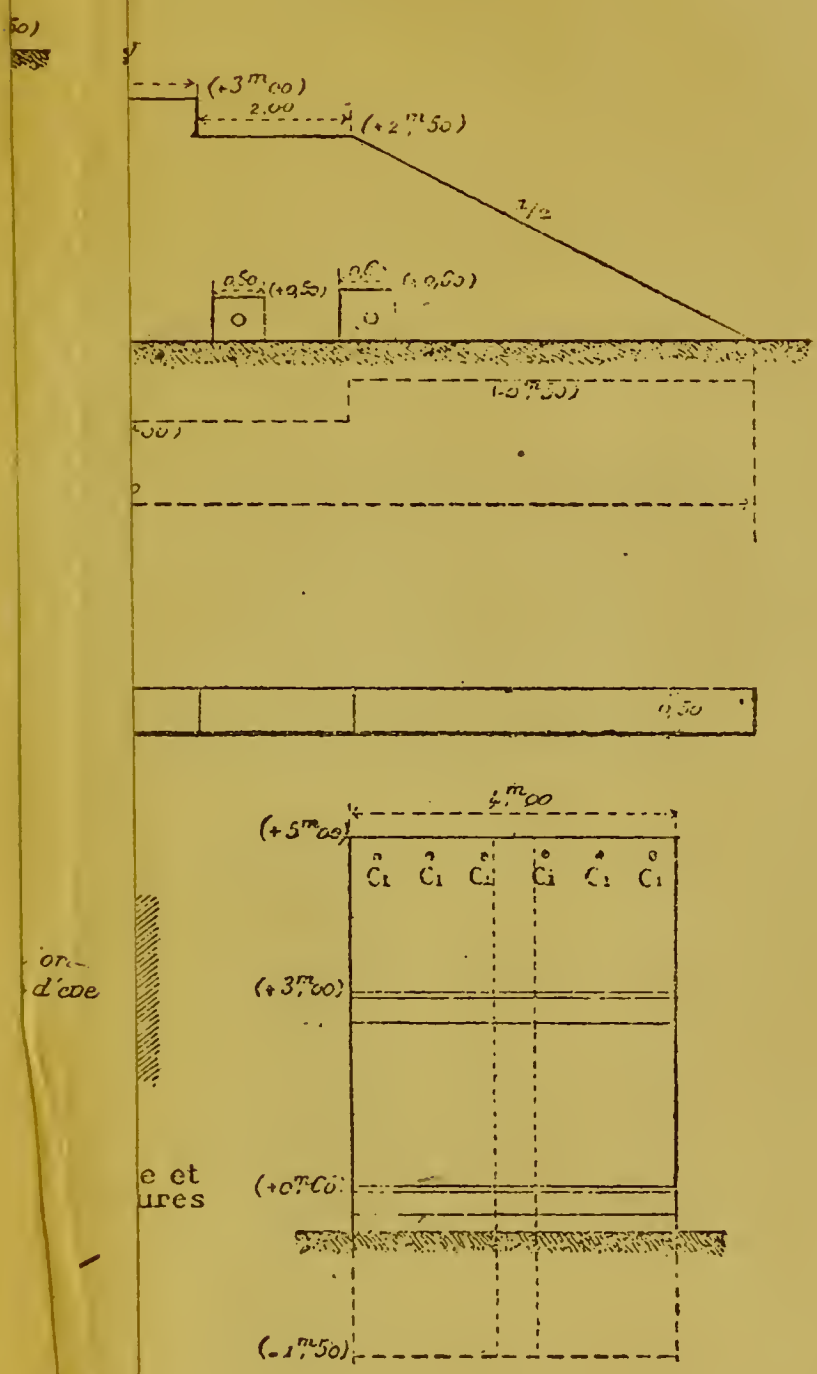
PLANCHE D'ESCALADE



A *Poteau en sapin.*
B *Pied en fonte avec poignées.*
Des fiches métalliques permettent de tendre entre deux poteaux une lanière de caoutchouc de 1m.50 de longueur.

P'E

du mur



e et
ures